疲れを明日に残さないからだリセット

楽ゆる整体トータルリチューニング院長
永井　峻

自由国民社

CamScannerでスキャン

プロローグ　やる気が出ない、頭が冴えない、眠れないのは、首こりのせいだった!?

いきなりですが、1つ、「からだ遊び」をしてみましょう。

あなたは今、天井を真正面（水平）に見上げることができますか？

■首のゆがみ（疲れグセ）レベルチェック（3段階。最高はレベル0）
●レベル2：頭が水平まで行かない。痛み、詰まり感、違和感、気持ち悪さ、めまい感が出る。
●レベル1：水平までは行けるが、違和感や詰まり感、軽い痛み、呼吸のしにくさがある。
●レベル0：水平まで行けるうえに、痛みや違和感などが一切ない。

もしレベル0なら、あなたの首はとても良い状態です。しかし多くの人は、レベル2か1で引っかかることでしょう。実際、僕の整体院には色々な症状を抱えた人が来院しますが、その中の90%以上の人が、首に問題を抱えています。

このチェックテストは、ごくスピーディーに「ストレートネック型（猫背型）疲労」を調べるもので、要は、「首が固まっている状態なので、放置しないでください」という指標です（よく誤解されていますが、ストレートネックは改善できるものです）。

重要なのは、このチェックに引っかかる場合、あなたは「すごくもったいない状態」にいるということです。なぜなら、首の弾力（≒血行）が落ちている場合、ほぼ例外なく、頭の血行も落ちていて、睡眠も本来の深さではなくなるからです。

その状態では疲れがたまりやすく、あなたの頭脳や体力、魅力（表情や雰囲気など）は、本調子からはほど遠いはずです。頭の血行が慢性的に悪くなると、ずっと寝起きのように冴えない状態が続いてしまうからです。

では早速、首のゆがみを改善してみましょう！　１４１ページの「後頭部プレス・スイング」を読んで、実際にやってみて下さい。初めてでも、30秒ほどでできるはずです。

さあ、やってみましたか？　では、改めてもう一度、天井を見上げてみましょう。おそらく改善を感じられると思います。個人差はありますが、

・痛みや違和感が減っていたり
・動かせる範囲が広がったり
・動きが少しスムースだったり
・反らした状態でも呼吸がしやすかったり、

……するのではないでしょうか。また、首のこりが軽くなった感じや、人によっては視界が広がる感覚を持つこともあります（まったく改善が感じられない場合は、疲労が深い可能性が高いです。後で紹介する、首の他のケアも試してみて下さい）。

この本は忙しい人の助けになれるよう、「簡単、早い。なのに効く！」をモットーに作られています。それでいて、多くの場合その場で変化が体感できるぐらい、効果はしっかりしたものになっているはずです。

そして今回のように、こりが減るだけでなく、動きも良くなる（≒ゆがみが減る）と、予防効果も出てきます。今楽になるだけでなく、今後も疲れにくくなっていく。

CamScannerでスキャン

それが「疲れグセ」ごと抜ける（＝リセット）ということです。逆にこの「疲れグセ」が抜けないと、なかなか体は楽になっていきません。

腰、目、首、肩をリセットすることが大切

この本では、腰、目、首、肩という4つのパーツをリセットする具体策を紹介していきます。これらは疲労が溜まりやすいだけでなく、疲労を放置すると深刻な症状につながりやすい要所です。特に腰のケアはうまく全身を巻き込むことができ、これだけでも全身の筋肉・骨格・血行を改善する効果があり、最優先です。

ぜひこの機会に、疲れグセという新しい切り口から見えてくる健康のメカニズムと、その超効率的な改善法（＝突破口）を、マスターして下さい。

楽ゆる格言1 **疲れグセごと癒せば、体質改善（予防）効果がついてくる。**

CamScannerでスキャン

疲れを、「ある、ある」であきらめない

あなたは次のような声に、「ある、ある」と共感するところはありませんか？

「首とか肩のこり、腰痛は感じてるけど、もう当たり前になってます……」

「目の疲れと乾きが常にあって、ひどいときはこめかみや目の奥まで痛くなります」

「ぐっすり眠れるとか、朝スッキリ起きられることが、最近あんまりないです」

「遅くまで仕事があって、ご飯の時間がかなり遅かったり、不規則だったりします」

「マッサージとか整体に行っても、すぐまた元に戻ってしまうんです」

「家でやる健康法は、難しかったり、効果がわかりにくかったり、時間とか場所がとれなかったりしてなかなか続かないんですよね」

「疲れ切って家に帰ってくることが多いから、運動とかをやる気力がないです……」

僕自身、サラリーマン時代（20代の中頃）に、少し重めの自律神経失調症を体験しました。病院はもちろん、ハリや漢方、果ては怪しいサプリまで、思いつく限りのこ

とを試しましたが改善せず、ようやく回復するきっかけをくれたのは、後の師匠となる先生の、アメリカの最新の整体でした。その後、研究と実験をひたすら重ねる中で、筋肉（肉体疲労）だけでなく神経（脳の疲労）や内臓も回復していくセルフケアを発見し、自分のカラダで「本当に効く健康法」を探し続けてきました。

それらを、最新の整体知識、臨床経験、患者さんの回復への貢献度などを踏まえて再構築したノウハウが、この本にギュッと濃縮されています（ベースは、オステオパシー、経絡指圧、操体法、野口整体、ストレッチ、タイ古式マッサージです）。

疲れについての悩みや問題意識を持ち、この本を手にとられたあなたには、早期発見、事前対策、事後対策に有用で、結果が明確に出ている解決策を厳選して伝えたい、そして、大切なキャリアをしっかりと守ってもらいたい、と願っています。

時間が本当にない人は、79ページの「背骨シェイク&ツイスト」だけ、寝る前に50秒だけでもかまいません。1日3分ぐらいなら時間がとれるという人は、68ページの

「からだリセットは、1日1つ、1分から。」を読みながら、ご自身にあった組み合わせを選んでみて下さい。といっても、多くの人は、1日1〜4個ぐらいのケアでも、かなり改善していけるはずです。そして、4個選んでも3分とかかりませんので、寝る前、布団で気楽にササっとやるだけでもいいのです。

こりや疲れが減るだけで、どれだけ仕事がはかどるか、実力が出しやすいか……簡単に想像できることでしょう。もったいない宝の持ち腐れ状態を一刻も早く抜け出して、快適と充実、望む成果に満ちた本来のあなたの日々に戻っていきましょう！

楽ゆる格言2

気づくのが早ければ、圧倒的に有利な条件で、対応（圧勝）できる。

ビジュアルで見る、日常にひそむ隠れストレス（＝万病リスク）

「どうして、普通の生活しかしてないのに、こりや痛みが出ちゃうんですか？」

CamScannerでスキャン

これは、患者さんからよくされる質問です。現代では、気づかないまま多くのストレス（隠れストレス）にさらされています。いわば、落とし穴のようなものです。そのため、気づいたときには手遅れ寸前になってしまうことも、少なくありません。

そこでこの機会に、主要な落とし穴を見破っておきましょう。すべての問題解決は、見える化（可視化）から始まります。予防（リスクヘッジ）は、事後対応と比べて効率が良く、多くのメリットがあります。

ここでは、最も多くの疲労・ストレスの落とし穴が潜んでいる、座った状態に注目してみましょう。現代の疲労原因のメイン＝本質はここにあります。

【デスクワークに潜む、隠れストレス】

①うつむき
頭の重さがテコの作用で最大約5倍もの負担となり、首と肩を引っ張り、こりを激増させる。パソコンをのぞき込むことで起きやすい。

②目の見開き＆まばたきの減少
目が乾きやすくなるだけでなく、眼球を硬くし、かつ後頭部の視野を調節する筋肉が固まる。これが首こりや頭痛、不眠の原因にもなる。

③急いだ（リキんだ）キータッチ
腕全体と胸、肩の筋肉を強ばらせ、それが前面から引っ張るために猫背が悪化する。腕の疲れは睡眠を浅くする影響力も持つ。

④猫背・肩の巻き込み（内肩）
肩に引っ張られて背中がこりやすくなり、胸は圧迫されるため呼吸が浅くなる。酸素不足で疲れやすくなり、代謝（痩せやすさ）も低下。

⑤カフェインのとり過ぎ
コーヒー・紅茶・緑茶・チョコレート等は、短期的には覚醒するが、長期的には頭痛、だるさ、睡眠の質低下などのリスクが高くなる。

⑥同じ姿勢でずっといる
運動していなくても、実は筋肉を使っている（姿勢筋）。しかも偏った使い方になるため、歪んだ肉体疲労が溜まる。

⑦丸めた腰
上半身全体の重さがテコの作用で、腰にかかり、最大約5倍もの負担になる。お腹がつぶれるため、むくみ、内臓の不調にも関わる。

⑧もも裏が下敷きになる
全身の血行が悪化し、ももが固まると腰を下に引っ張るため、腰痛の原因にも。腰が丸いと体重が乗るため、さらに悪化する。

⑨地に足がついていない
足を組むことも含めて、かかとが浮くと骨盤と第二の心臓であるふくらはぎが硬直し、全身の血行が落ち、むくみやすく、腰痛にも×。

※一般的にスマートフォン使用時も似た状態、もしくはよりひどい状態になりやすい。
※カフェインは脱水を促し過ぎるため、水分調整を担当する膀胱の負担となり、むくみの原因になってしまうことが多い。

CamScannerでスキャン

この絵を見ていると、ドキッとするかもしれません。実際、現代の日本で生きていく以上、これらの疲労要因をすべて避けることは不可能でしょう。

大切なことは、「ストレスや疲れをゼロにしよう」とは思わないことです。**無理のない範囲で減らすこと、ある程度は溜まるものと認識して、小出しにする習慣を持つことが**、ストレスと付き合う上での最重要ポイント、基本スタンスです。

この本はきっと、あなたのストレス対応力を高めてくれます。体質の変化が成果として確認していけるようにもなっているので、少しずつでも面白く取り組めるのではと思います。まずは気楽に、からだケアで遊ぶことから、始めてみて下さい。この習慣が定着する頃には、何より心強い、生きる力が目覚めているでしょう。

楽ゆる格言 3 **本質の20％を見抜いてケアすれば、疲れの80％は解消できる！**

目次

※ご多忙な方へのショートカットとして、この本は★の項を読むだけでも機能します。

プロローグ　やる気が出ない、頭が冴えない、眠れないのは、首こりのせいだった!?　2

第1章　健康問題にキャリアを壊されないための8つのポイント

★1．30秒ですぐわかる！　あなたの疲れグセチェック　18
2．2種類の疲れグセ～放置はNG！　慢性のこりと睡眠問題～　25
3．パソコン・スマホが万病の元？　神経疲労とメンタル疲労　31
4．ストレスの出入り口は、腰、目、首、肩　38
5．仕事の成果＝実力×発揮率の法則　41
6．疲れから自由でいられる人の3大条件　46
7．腰、目、首、肩は、揺らし×伸び縮みで疲れグセごと癒す　52
★8．からだリセット9つのメリットと6つのコツ　59
★9．からだリセットは、1日1つ、1分から。　68

CamScannerでスキャン

第1章のポイントまとめ……72

第2章　最重要！　やる気の土台・腰&全身の疲れをリセット！

1．腰&全身の疲れグセをチェック～背骨&骨盤のしなり～……74
2．姿勢調整力、フットワーク、落ち着きは、腰で決まる……76
★3．腰の疲れリセット①メイン：背骨シェイク&ツイスト（全身効果、約50秒）……79
4．腰の疲れリセット②サブA：かかとで骨盤タッピング（約40秒）……89
5．腰の疲れリセット③サブB：全身ぶらぶらシェイク（約30秒）……96
6．腰の疲れの原因は、デスクワーク時の丸い腰……100
7．足・胸3点確保で腰と全身の疲れを予防しよう……104
第2章のポイントまとめ……108

第3章　集中力の源泉・目の疲れをリセット！

1．目の疲れグセをチェック～目と視界のロック～……110
2．集中力、視野の広さ、脳のリラックスは、目で決まる……113
★3．目の疲れリセット①メイン：目頭プレス・シェイク（約20秒）……115

4. 目の疲れリセット②サブA：目隠しアイ・ムーブ（約30秒）……119
5. 目の疲れリセット③サブB：目周りタッピング（約20秒）……123
6. 目を疲れさせる、パソコン・スマホ、まばたき不足……127
7. ワイドビュー法＆まばたき癖で目の疲れを予防しよう……130
第3章のポイントまとめ……134

第4章 睡眠と平常心のかなめ・首の疲れをリセット！
1. 首の疲れグセをチェック～首のしなりとストレートネック～……136
2. 睡眠の質、表情の良さ、平常心は、首で決まる……138
★3. 首の疲れリセット①メイン：後頭部プレス・スイング（約20秒）……141
4. 首の疲れリセット②サブA：うつむきシェイク（約20秒）……147
5. 首の疲れリセット③サブB：上向きシェイク（約20秒）……150
6. うつむくと、頭が30kgに!? 首はなぜ疲れる？……153
7. リアル上から目線で首の疲れを予防しよう……155
第4章のポイントまとめ……158

第5章 呼吸と許容力の鍵・肩の疲れをリセット！

1. 肩の疲れグセをチェック〜逆肩甲骨タッチ〜 …… 160
2. 呼吸、大らかさ（脱力）、メリハリは、肩で決まる …… 164
★3. 肩の疲れリセット①メイン：肩角プレス・スイング（約40秒） …… 168
4. 肩の疲れリセット②サブA：首裏プレス・シェイク（約20秒） …… 174
5. 肩の疲れリセット③サブB：肘つかみスイング（約40秒） …… 178
6. 力の抜きどころが作れないと、肩が疲れる …… 182
7. 忍びのキータッチで肩の疲れを予防しよう …… 186
第5章のポイントまとめ …… 189

エピローグ 最重要スキル「ストレス・リテラシー」を身につけよう …… 190

巻末付録 …… 198
1. 効果を実感しにくいときには？ …… 198
2. 必要な効能から引ける、全からだリセット早見表 …… 200
3. 読者さん特典（おまけ）とサポートページについて …… 201
おわりに …… 203

第１章

健康問題にキャリアを壊されないための8つのポイント

CamScannerでスキャン

1. 30秒ですぐわかる！ あなたの疲れグセチェック

疲れグセの正体は、２種類のゆがみ（アンバランス）です。そして、これから詳しくお伝えしていきますが、実はこれ、自分でチェックもできるし、調整も可能です。

ゆがみといえば、背骨や骨盤のゆがみがずいぶん有名になりました。そして、これらを整えるのは整体師の仕事のように思われがちですが、それは誤解です。やり方とコツがわかれば、誰でも痛みなくできることなのです。

それでは、早速チェックしてみましょう。あなたの全身バランスのレベルは、どれぐらいでしょうか？

【その１：片脚立ちでのゆがみチェック】

左右それぞれ10秒片脚立ちになって、バランスの保ちやすさを比べてみましょう。

■チェックのコツ

・左脚、右脚、どちらかの方がバランスを保ちやすくはないでしょうか？

✓バランスが保ちやすい側に重心（体重の軸）がズレている可能性が高いです。

・違いが微妙な場合は、目を閉じて行うと、よりはっきりします。

・腕の形は自由です。

・健康（ゆがみの少ない状態）であればあるほど、左右の差が小さくなります。

■体軸（全身バランス）のゆがみ（疲れグセ）レベルチェック（3段階。最良はレベル0）

●レベル2：左右どちら側も安定せず、よろけてしまう。

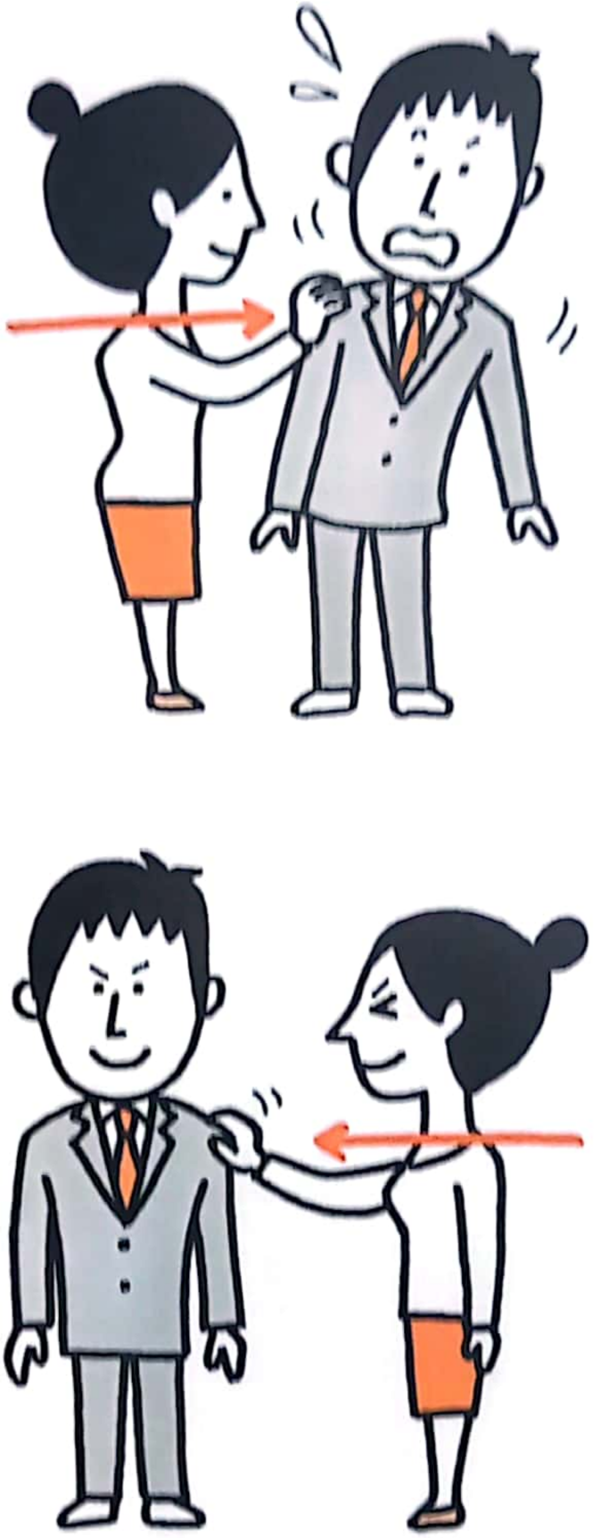
●レベル1：一応安定はするが、安定感には左右で差がある。

●レベル0：安定するし、左右で安定感の差がない。

※この基準は、1人でやるチェックでも、次で紹介するペアでのチェックでも共通です。

【その2：ペアでのゆがみチェック】

脚を肩幅ぐらいに開いて立ち、左右それぞれの方向からゆっくり肩を押してもらいます。このときの耐えやすさを比べてみましょう。



■チェックのコツ

・押す側の人は、勢いをつけず、手を肩にぴったり付けた状態から始めて、ゆっくりと押す力を上げていきましょう。左右どちら側を押すときも、同じ手で押すようにします。

・左側、右側、どちらかの方が耐えにくく（弱く）ないでしょうか。右から押された方が耐えにくい（弱い）場合、重心が左に傾いている可能性が高く、左から押された方が耐えにくい（弱い）場合、重心が右に傾いている可能性が高いです（要は、始めから傾いている側に押されてしまいやすい、ということです）。

・違いが微妙な場合は、目を閉じて行うと、よりはっきりします。

【その３：質問リストでのゆがみチェック】

〈身体的なゆがみ（骨格・筋肉）チェック〉

□ 脚を組んでみると、右脚と左脚で組みやすさや快適さに差がある。

□ 靴の底（ソール）の削れ方、傷み方に差がある。

CamScannerでスキャン

□ 左右の肩の高さに差がある（どちらかが上がっている）。
□ こりや痛み、疲れが出やすい場所に偏りがある（いつも左側が辛い、など）。
□ どちらかの口角の方が上がっている（左右で差がある）。
□ 目の大きさに左右で差がある。

チェックが付けば、それはゆがみのサインです。その1、その2のバランスチェックでの左右の差が大きいほど、その3でチェックが多く付くほど、あなたの疲れグセは深いことになります。また、これらのチェックは、疲れやすさを改善していく指標にもなります。

最も大切なことは、今がどうかということより、発見したゆがみをこれから整えていくことです。**からだリセットを試した後に、その1、その2をもう1回チェックしてみて下さい。**ほとんどの場合、違いがはっきりわかると思います。安定感が増していたり、左右の差が減っていたり……それはゆがみ（疲れグセ）が整ったことを意味します。そうなると、全身が疲れにくく、タフになってきます。

今回のチェックは、いわば全身のトータルチェックです。身体的なゆがみは、さらにパーツごとに見ていくことも可能です。各章の最初にそれぞれ、腰、目、首、肩のゆがみ（疲れグセ）を計る、チェック方法を紹介しています。これらを試すと、「どこに強いゆがみがあるのか」「どのからだリセットを優先的に選ぶと良いか」が、はっきりします。

すべて、3段階でレベルチェックが可能です。平均を出せば、あなたの全身のゆがみ（疲れグセ）レベルも計っていくことができます。もちろん、それぞれのからだリセットを行うことで、改善していくことが可能です。

変化がわかればうれしいし、やり甲斐も出てきます。続けやすくもなるでしょう。ぜひ、レベルが少しずつ上がっていくことを楽しみにしてもらえたらと思います。

今回用意したチェックテストは（各章の各部位のものも含めて）、ただの疲労度ではなく、その裏にあるゆがみ（疲れグセ）まで確認できるものを選んであります。こ

れによって、体質改善がどれだけうまくいっているかも把握していけるので、**定期的に健康診断をするような感覚で、有効に活用して下さい。**

※運動の技術や上達のスピード、もちろん疲れにくさ、ケガのしにくさ、運動後の効果・効能も、ゆがみが少ない方がより良いものになっていきます。

楽ゆる格言４

パワフルで仕事がデキる人は、心身ともに偏り（ゆがみ）が少ない。

２．２種類の疲れグセ　～放置はＮＧ！　慢性のこりと睡眠問題～

「その人の『当たり前（常識）』のレベルが、成果を決定づけてしまう」

これはビジネスの格言ですが、同じことが、健康についても当てはまります。**いろ**

いろな症状がありますが、ある程度は「しょうがない」で済むものと、それで済ませてはいけないものとがあります。放置するとより深刻な症状や病気に発展するリスクをはらむものには、早めに手を打つ必要があります。

慢性疲労に関わる症状と、睡眠の不調。これらが、放置してはいけないものです。例えば、「疲れると肩がこる」はまだマシですが、「常に肩がこっている」は、要注意です。また、「眠気が常にあって集中しにくい」という症状であれば、今ケアして止めないと、まずいことになります。

「疲れると肩がこる」というのはただの疲労なので、休めば解消しますが、「常に肩がこっている」というのは、身体的なゆがみです。放置すると、どんどん悪化してしまいます。さらに、「眠気が常にあって集中しにくい」までいくと、神経的なゆがみになります。これは放置すると、全身の疲れやこりを悪化させるだけでなく、思考力の低下などにも波及していきます。

そうです。実は、疲れグセにも階層があるのです。ここまでのチェックで一緒に確認したのは、身体的な疲れグセ（ゆがみ）でした。簡単に言ってしまえば、骨格や筋肉のアンバランスです。こちらは一般的によく知られているゆがみで、「体が傾いてたら、そりゃあ疲れやすいよね」という深さです。

一方、ここでぜひ知っておいてほしいのは、もう一歩根が深い、神経的なゆがみです。このゆがみは、放置するとメンタルの問題、うつ、各種の神経症、内臓疾患など、色々な病気へと発展していく、深層のゆがみです。「脳がうまく休めてないなら、そりゃあ全身の機能に問題が出ちゃうよね」という深さです。

もちろん、後者のほうが危険です。そこで、あなたのゆがみが深層まで行っていないか、次のチェックで確認してみて下さい。

〈神経的なゆがみ（自律神経）チェック〉

□　たびたび頭痛を感じる。

CamScannerでスキャン

□ めまいを感じることがある。
□ 睡眠に問題がある（寝付きが悪い、途中で目が覚める、早めに目が覚める）。
□ 睡眠時間は足りているはずなのに、日中眠いときが度々ある。
□ 何となく全身のだるさを感じる（場所を特定しにくい）。
□ 火照りを感じる場所や、汗をかきやすい場所がある（特に上半身）。
□ 午前中は調子が悪く、夜の方が調子が良い。
□ おなかにずっとハリ感や膨満感がある。
□ 風邪を引きやすい、または長引く。
□ 前よりイライラ、クヨクヨしやすくなっている。

いかがでしょうか。全部で10個のチェックテストです。いくつ当てはまったでしょうか。このゆがみは、かなり深い疲れグセです。チェックが3つ以上付く場合、こりや疲れが抜けにくいのは当たり前で、回復力が大きく阻害されている状態です。

基本的に、「身体的なゆがみ」をケアせずに時間がたつと、「精神的なゆがみ」に進

行していきます。つまり、

▼慢性化した症状（こり・痛み）↓▼ゆがみ（疲れグセ）の定着↓▼睡眠レベルの悪化↓▼神経疲労の蓄積↓▼仕事レベル低下↓▼悪循環↓▼メンタル問題↓▼抵抗力（免疫）の低下↓▼病気と戦いにくい状態↓▼場合によっては病気……

という流れで、問題は深刻化していくのです。そして神経的なゆがみにまで進んでしまうと、一般的なストレッチやマッサージ、整体などでは改善が難しい領域になってきます。だから、今回のチェック項目の症状を抱えている人は、なかなかその症状から自由になれなかったのではないかと思います。

今回紹介する「からだリセット」の特長のひとつに、深層のゆがみである、神経的な疲れグセにも効くという点があります。全体に共通する「揺らし」の動きが、神経の鎮静効果を生むためです。

CamScannerでスキャン

そして、腰のリセットは神経系の軸である背骨全体を活性化し、首のリセットは頭の中の血行や脳内ホルモン（精神安定の重大物質：セロトニンを含む）の分泌を改善し、目のリセットには脳（神経の親玉）の疲れをほぼダイレクトに緩和する効果があります。いくつもの相乗効果を重ねて、神経系の回復をサポートしてくれるのです。

神経系のゆがみは深いので、変化に時間がかかる人もいます。でも、着実に改善されてくるケースがほとんどで、悪化が止まるだけでも大きな意味があります。身体的なゆがみが減れば体が強くなり、神経的なゆがみが減れば心が強くなります。着実なケアを、ぜひ今のうちから始めていきましょう。

楽ゆる格言5 疲労にも段階やパターンがあり、当然、攻略法も存在する。

CamScannerでスキャン

3. パソコン・スマホが万病の元？　神経疲労とメンタル疲労

意外かもしれませんが、多くの神経症は、メンタルの弱さと無関係です。前の項で解説した通り、体のゆがみが神経のゆがみに進行した場合、誰もが、それこそ人一倍気丈な人でも、不眠や倦怠感を始めとした、神経系の問題に直面することになります。

例えば、広告制作の仕事をしていた本田さん（仮名・男性・29歳）が来院したとき、彼はうつ寸前の状態でした。とはいえ、これがすごく重要なのですが、仕事が嫌いというわけではありません。むしろ自分で望んだ仕事で、やり甲斐もあり、後輩もできて、とても充実していたはずだったのです。

異変は、目の疲れが頭痛につながったことから始まりました。「どうも頭が鈍い感じになってきたんです、集中しにくいような……」首こりや肩こりは、もう当たり前と思って我慢していましたが、頭痛はなかなか無視できない上に、仕事にも支障が出

るため、彼は頭痛薬を飲むようになりました。

この、目の疲れ→頭痛というつながりが典型的なパターンなのですが、目と脳は、深くつながっています。もともと目は脳がくびれてできることから、「露出した脳」と言われ、**目の疲れはそのまま脳に伝わってしまいます。**これが、パソコンやスマホを長時間やり過ぎると、深い神経疲労につながる理由です。

「寝起きがスッキリせず、途中で目が覚めたりして、きちんと眠れなくなりました。でも仕事を休むわけにもいかないので、頭痛薬を持ち歩くようになって……」

本田さんは休みの日も出かけるのが億劫で、今まで楽しかったことにも積極的になれず、**ずっと首や肩が重く、なんとなくだるく、やる気が出ない状態**が続くようになったそうです。ただ、仕事ではなんとか踏ん張りがきくので、会社は休まず行っていました。

お気づきかもしれませんが、これはうつ症状の入り口、典型的な黄色信号サインです。その後も、本田さんの症状は悪化の一途をたどります。どうしてでしょうか。

それは、睡眠の質が低すぎるからです。カラダの修理は、主に寝ている間に起きるため、睡眠の質が下がりすぎると、疲労を処理しきれなくなります。カラダの言い分を代弁すれば、「これじゃあ、治すヒマがありません！（涙）」というわけです。

そういった、疲労を処理しきれない状態の人の典型的な特徴（見てわかるもの）は、

●血行が悪いため顔色や表情が優れない、または表情が険しく、口元に緊張感が常にある→いつも不機嫌に見える
●疲労が捨てられないため、顔やおなか、足が常にむくんでいる
●目力が弱い、または逆に、目立つほどギョロついている
●呼吸が浅く、そのため、呼吸筋が集中する肩の上部分に、常にひどい重さを感じている→猫背、怒り肩になりやすい

などです。本田さんも例外なく、これに当てはまっていました。顔色が白っぽく、口は「へ」の字、目だけがギョロついていて、ひどい猫背でした。来院当初は僕と目を合わせることもなく、うつむいたまま、ポツリポツリと話すような状態でした。

ここで、ぜひ知っておいてほしい事実があります。本田さんの言葉を借りるなら、

「人間関係の悩みとか、仕事がうまくいってないとか全然なかったのに、ただ毎日遅くまで仕事をしていたら……気づいたときには、うつみたいになっていました」

というケースが、非常に多いことです。僕自身もそうでしたが、大抵危機に気づくのは、手遅れに近い状態になってからなのです。

これ、他人事に聞こえますか？　今回のケースの仕組み（メカニズム）は、

①パソコンの長時間使用による眼精疲労×うつむき疲労→②ひどい首こり→③頭の

血行不良と脳の疲労（頭痛）→④自律神経（働く・休むの切り替えスイッチ）の不調（だるい・朝が辛い・夜に頭が冴える）→⑤睡眠の質の低下（寝付きが悪い、途中で目が覚める、早く目が覚める、日中に眠い）→⑥内臓機能の低下（胃がもたれやすい、おなかが張る、下痢や便秘が多い）→⑦精神力の低下（イライラ、クヨクヨ、グチグチ、落ち着かない）→⑧うつ状態へ（やる気が出ない、すべてが面倒くさい、ネガティブ思考が非常に強いなど）

という流れでした。もしかしたら、この本を手に取られたあなたも、①や②ぐらい……もしかしたら、⑤や⑥くらいまで感じる日もあるかもしれません。「こうやって、心と体は深い疲労に侵されていくのか……」と、怖くなるかもしれません。最近注目されている禅の言葉に、「身心一如（心と体は1つにつながっている）」というものがありますが、これは例え話でなく、こんな風に直接つながっているのです。

そして、④以降の状態では、自律神経（全身の調整機能）が弱っているため、病気と戦ってくれる免疫力が低下します。これが、風邪を引きやすいことから始まり、万

病に弱くなってしまう原因になるのです。

今や、仕事や生活の中にパソコンやスマートフォンが浸透している人にとって、疲労やストレス蓄積のリスクに対処していくことは、必須課題になっています。僕はこのスキルを、**ストレス・リテラシー（ストレス対応力）**と呼んでいます。

先程紹介した本田さんのケースは、まったく珍しくありません。メンタルの問題が一切ないように思えていたのに、うつ状態にまでなってしまう人は多々います。

しかし、希望はちゃんとあります。本田さんはたった1回の施術で、症状が劇的に変わりました。首が軽くなり、頭痛がほぼなくなったことでイライラが減り、眠れるようになりました。数日してやる気も戻ってきたそうで、家族と出かけたディズニーランドから、僕にメールをくれました。そこには、「こんなにのんびりして楽しい気持ちは、本当にひさしぶりです」と書かれていました。これは本当にうれしかったです。

本田さんは多忙で、時間があまりありませんでした。僕が初回の施術でしたことは、首のこりとズレを整えたこと、背骨の弾力を戻したことくらいです。そしてこのケアは、この本を読めば自力ですぐできます。効果はもちろん、僕自身や協力してくれたモニターさんたちで確認済みです。

その後、本田さんは月に1、2回のペースで僕の整体院に通い、半年ほどでほぼ復調されました。1回目の施術が終わって、ようやく初めて目が合ったとき、変化の兆しを感じました。2回目のときは最初から目を合わせてくれて、帰りには挨拶をしてくれました。4回目には好きな小説の話をしてくれて、5回目には少し冗談を言って、彼は初めて笑ったのです。

目を合わせることもできなかった頃の本田さんを覚えている僕は、彼の笑顔を見て、胸をドーン！と突かれたような衝撃を受けました。長い間、閉じたまま苦しんでいたつぼみが、目の前で急に開花したようでした。「自然に笑えるというのは、こんな

に魅力的なことなのか……」と思い知らされたあのシーンを、今でも鮮明に覚えています。

彼のように、まるで別人のように穏やかに、本来のその人に戻っていくシーンに、僕はたくさん立ち会ってきました。改めて感じるのは、蓄積した疲労が及ぼす、あまりにも大きな影響力のことです。これらの実例は恐ろしくもある一方で、**疲労が抜けるだけで人はこんなにも変われるという、確かな希望でもありました。**

4. ストレスの出入り口は、腰、目、首、肩

今回は首こりを起点とした例を話しましたが、同じような**疲労の連鎖メカニズム**は、目、肩、腰にもあります。つまり、腰、目、首、肩という4パーツは、深刻な疲労やストレスの入口なのです。

ただ、「出口は入口によく似ている」という医学の格言にもある通り、実はこの痛みの入口は出口でもあり、この出入口さえしっかりケアしておけば、深刻な疲労やストレスを防ぎ、ケアすることも可能です。だから今回は疲れと疲れリセットをセットで論点として、この2方向を選びました。

体が痛くて辛い思いをすると、思考力も感性も鈍り、多くの機会を失います。なかなか出かけない、楽しめるはずのものが楽しめないとなると、ずっと不安で細く、常に後ろめたい思いがついてまわるでしょう。これが、仕事を長期で休まなければいけないほどの症状になれば、復帰するまでの大変さや難しさ、コストは本当に別次元のものになるのは、簡単に想像できることと思います。

また、現在会社を休んでいる人にも、この本で紹介するからだリセットは、きっと回復を早める力になってくれます。効果が深いのはもちろん、何より時間や体力、気力的な負担がほとんどないからです。こんな言い方は少し失礼かもしれませんが、本を読む気力があるうちに、ご縁があって良かったと思います。きっとからだリセット

から、体調&体質改善を始めていけます。

大事なもの（メインのケア）はすべて、布団の上で寝ながらでもできます。疲れグセ（ゆがみ）が落ち着くと、神経の回復スピードが大きく向上し、薬を減らしていく時期の支えにもなっているようです。

何より、回復のために誰にも何にも頼らず、自力でやれることがあるという事実は、大きな力になります。自信を取り戻すきっかけにもなり、復帰後、また体調を崩すかもしれない不安と戦うための、心強い味方にもなります。しかも、副作用は一切ありません。ストレスを克服していけるこの武器を、ぜひ手に入れて下さい。

※この本では神経というキーワードがたくさん出てきますが、簡単に言えば「脳をボスとした情報ネットワーク」のことで、感じる・考える・動かすといったやりとりを担当しています。神経の中でも特に、内臓の活動や体温調節など、自動で行われる生命維持活動を担当するのが自律神経です。これが、自律神経が回復スイッチと

呼ばれる理由です。

楽ゆる格言 6 健康でも「攻撃（積極性）は最大の防御」。かつ「先手必勝」。

5. 仕事の成果＝実力×発揮率の法則

突然ですが、あなたのお住まいが欠陥住宅で傾いているとしたら、どうしますか？

「そんなの放っておくわけないでしょ！」と、答えるのではないでしょうか。欠陥住宅は、ほんの少し床全体が傾いているだけでも、生活はしにくい、体は疲れやすい、睡眠が妨害される、なぜか頭痛が出るなど、さまざまな不都合が生じます。これが住宅のせいだったという証拠として、引っ越したとたん、嘘みたいにすべてが改善した、という実例をドキュメンタリー番組で見て、僕は衝撃を受けながらも、深く納得しました。

CamScannerでスキャン

なぜなら、体がゆがんでいるということも、実は同じことだからです。欠陥住宅で生活し、欠陥オフィスで仕事をし続けているようなものなのです。体があちこち傾いているため、生活はしにくく、疲れやすく、仕事ははかどりにくく、睡眠は浅くなりがち……という毎日になります。しかもたちが悪いことに、24時間、その状態から逃れられません。

そう考えると、あなたはもう一度、「そんなの放っておくわけないでしょ！」と、言いたくなるのではないでしょうか。疲れグセ（ゆがみ）を放置することは、アホらしいほど、もったいないことなのです。調子がどんどん悪くなって、当たり前です。

仕事に関しても、このもったいなさは、顕著な違いを生み出します。誰も欠陥オフィスでなんて、働きたくないはずです。それなら、背骨や骨盤のゆがみを日々解消しましょう。窓がなくて換気ができないオフィスは、居心地が悪いですよね。それなら肩のゆがみを抜いて、呼吸をしやすくしましょう。照明が暗いオフィスは、仕事の

効率がガタ落ちするそうです。それなら目のゆがみを抜いて、視野を改善するべきなのです。

からだリセットでゆがみを抜くことは、パソコンをデフラグ（整理整頓）したり、再起動するようなものでもあります。デフラグも再起動も一切せずにパソコンを使っていると、どんどん機能が落ちていきます。アップデート（機能の更新作業）も滞り、フリーズ（機能停止）も多くなってしまいます。

逆に、小まめにデフラグや再起動をしていれば、余裕が出て処理スピードが上がり、動作は安定し、フリーズが減り、熱も溜め込みません。

要は、体も定期的にデフラグして、再起動しましょうということです。そうすれば余裕が出て、処理スピードが上がり、疲労処理のための炎症（痛みやむくみなど）も減る……という、好循環が生まれます。

「仕事の成果＝実力×発揮率（健康度）」この公式は今、とても大切だと思います。

最近、健康寿命という言葉が注目されるようになりました。これは、健康上の問題がない状態で、日常生活を送れる寿命のことです。寝たきりなど、不健康による不自由な時間をできる限り減らしたい、という願いに基づいた考え方でしょう。

僕は最近、**健康仕事寿命**というものを考えるようになりました。これは**健康上の問題がない状態で、仕事生活を送れる寿命**のことです。体調不良による休職や不完全燃焼、力を出せないという不自由さがなく、充実した仕事を快調に続けてほしいという願いをこめた言葉です。この健康仕事寿命は、どうすれば長く、充実したものにできるでしょうか？

「人手が減って残業は長くなったのに、給料は全然増えないんです……」
「私の職場でも、メンタルの問題で休む人がちらほら出てきました」
「スキルを上げて転職か独立をしたいんですが、準備をする体力がありません」

「30歳を過ぎたとたん、体力的にも気力的にも、無理がきかなくなってきました」
「年金だけで安心できない時代になりましたよね。多分、定年後も働かないと……」

こんな声をよく耳にします。あなたの周りからも聞こえてきませんか？　今後ますますハードになるはずの仕事（社会）環境の中で、「疲れを自力で抜ける」という能力の有無は、死活問題になりつつあると思います。

深刻な体調不良を未然に防ぐだけでなく、能力や快適性を高く保ってくれること、また万が一、心身の調子を崩したとしても、その回復のスピードを激増させてくれることには、非常に大きな価値があります。当たり前ですが、健康仕事寿命が延びれば、その分、生涯の収入も確実に増えます。体力も気力も充実していれば、長く質の高い仕事ができる上に、成長速度も上がるからです。

今、体を楽にしてもらいたいだけでなく、今後の人生やキャリアを健康で充実したものに保ってもらうためにも、ぜひ、体の再起動（リセット）を習慣化して下さい。

パソコンの再起動より、ずっと短時間でできますよ！

楽ゆる格言7 最近いつ、「体の再起動」をしましたか？

6. 疲れから自由でいられる人の3大条件

朝起きたとき、寝る前より「疲れ感」は軽いですか？ これが、疲れが抜ける人かどうかを、一番簡単に見分ける方法です。もし朝からぐったり重い感じがあったり、こりが寝る前よりひどかったり、起き上がるときに腰や首に負担・痛みが出るなら、それは良い睡眠（回復）ができていないサインです。

すごくシンプルな話で、プラスよりマイナスが大きければ、毎日カラダは悪くなっていきます。マイナスよりプラスのほうが大きければ、もちろん毎日カラダは良く

なっていきます。この差は少しずつでも、時間とともに大きな違いを生んでいきます。

本当にほんの少しでもいいので、1日の終わりに、プラスがマイナスに勝っていてほしいのです。それは、3日もすれば感じとれるぐらいの違いになり、1カ月あれば姿勢や表情（つまり見た目）が変わり、3カ月もたてばまったく違ったものになります。これが3年、5年、10年と重なっていけば、体型や病気の差にまで発展していきます。では、1日をプラスで終わる人は、どんな人なのでしょうか？ 3つのポイントを押さえておきましょう。

- ●1 普段の姿勢が「ある程度」良い（最高じゃなくてもOK）。
- ●2 脱力が「ある程度」できている（完璧じゃなくてもOK）。
- ●3 回復スイッチをONにしてから眠る。

重要なのは、この3つです。健康の軸となる、それぞれの条件を知っておきましょう。

CamScannerでスキャン

1、姿勢について

「乱れた姿勢の通りに体は疲れ、ゆがんでいる」というのは、人体の原則です。これは日々施術をしていると、嫌というほど実感します。例えば、いつも右寄りに体重をかけてしまっている人は、当然のごとく、負担が大きい右腰が悪くなりやすいです。逆に、ある程度でも整った姿勢でいられたら、負担は適度に分散されます。上手になれば、逃がすこともできるようになります。

ただ、ゆがみが強い場合、姿勢を保つ筋肉（体幹のインナーマッスル）をうまく使えないため、良い姿勢をとるのが極端に難しくなります。いつも姿勢が悪い人は、だらしないわけではなく、ゆがみの問題かもしれないのです。一方で、少しは意識することが必要ですが、ゆがみを減らして行くと、自動的に良い姿勢になりやすいというメリットが発生します。

胸を張って腰を伸ばしてアゴをひいて……など、良い姿勢の条件はたくさんありますが、仕事をしながらそんなに多くのことを意識し続けるのは、現実的に無理という

CamScannerでスキャン

とつです。そこまでしなくても、1つしっかりイメージすれば、自動的に3～4箇所が良い姿勢になるという要点があるのです（これについては、後ほど紹介します）。

2. 脱力について

人が最もリキみやすいパーツ（＝脱力が苦手な箇所）は、肩です。そしてこの肩に、最もひどいこりが出ます。つまり、脱力できていない場所がこりやすく、疲れが溜まるのです。「肩の荷が重い」とか「肩代わり」という言葉のとおり、ここで踏ん張ることで、負担を集めてしまいます。

なぜ脱力ができないかというと、理由は2つあります。筋肉が弾力を失ってしまっているケースと、神経が緊張状態になっているケースです。どちらも蓄積した疲れと、ゆがみが原因です。

疲れない人は、それこそ「肩の力が抜けている」のです。上手に脱力できているから余裕があり、仕事もできる上に、疲れにくい。能力発揮にも大きく関わるため、せ

ひ上手に脱力できるようになっていきましょう。

3．睡眠について

回復スイッチがONの状態で眠りにつくと、1日の中で最大の回復・修理のチャンスである、睡眠の価値が最大化されます。逆にゆがみ（疲れグセ）が残ったままでは、血行が悪く、体の節々が硬くなったままです。リラックスができず、熟睡を妨げてしまいます。特に、目や頭が興奮状態だったり、メンタルが回復モードでなくお仕事モードのままだったりすると、そもそも寝付きが悪く、浅くしか眠れません。

この違いが、未来を左右するほど、大きいのです。**覚えておきたいのは、寝るからいい状態になるのではなく、いい状態にしてから寝るからこそ回復できる、という事実です**（休みの日に寝だめをしても、体調が改善しないケースが多いのはこのためです）。

ここまで見てきたように、**疲れから自由でいるため、つまり健康でいるための3大**

CamScannerでスキャン

条件すべてに、ゆがみの改善というキーワードが共通しています。そして、そのゆがみを整えてくれるのが、からだリセットなのです。

今回紹介した3大条件の中でも、一番重要なのは睡眠です。疲労の解消（掃除）も、さまざまな修理も、寝ている間に行われるからです。十分な睡眠をとれていない人が多い現代だからこそ、ぜひ何とかしたいポイントです。

例えば、5時間しか眠れない上に睡眠の質が低ければ、その回復量は2時間分かもしれません。逆に睡眠の質を高めておけば、5時間しか眠っていなくても、普通の人の7時間分の回復ができる可能性だってあります。短い睡眠で体調にまったく問題のない人は、睡眠の質が高い人です。

からだリセットは、3分あればメインの4つ（全身のケア）ができます。この3分が1時間以上の睡眠の価値を生むとしたら、すごくオイシイですよね。

CamScannerでスキャン

寝る前にたった3分……いえ、きついときは1分（腰のメインのケアのみ）でもいいのです。ほんのひとときを、自分のために使ってあげて下さい。睡眠の質だけでなく、姿勢や脱力のスキルも自然に鍛えられ、一生ものの支えになってくれるでしょう。

楽ゆる格言8 睡眠の質は、寝る直前の数分で激的に変えられる。

7. 腰、目、首、肩は、揺らし×伸び縮みで疲れグセごと癒す

「事件（症状）は常に、現場（表面）と会議室（深層）、両方で起こっている」ここまで読んできて下さったあなたには、この言葉の意味がわかると思います。疲れは、疲れグセごと抜くからこそ、減らしていけるのです。雑草を「狩る」のではなく、根っこから「引っこ抜く」ように。「昨日せっかくマッサージに行ったのに、今日はもう肩こりが辛いな……」ということが頻繁に起こるのも、これが理由です。根っこ

が抜けていないからです。

結論は疲れグセ……つまりゆがみを抜きましょう、ということなのですが、実はここに重大なポイントがあります。ゆがみを抜こうとするときに、リキみ（緊張）があると、逆効果になることが多いのです。

ゆがみを整えると聞くと、骨をボキボキさせるイメージが浮かびませんか？からだリセットについても、「ボキボキしなきゃいけないんだったら、嫌だな……」という不安を感じる人がいるかもしれません。

でも、安心して下さい。からだリセットでは、ボキボキを一切せず、ソフトに心地よく、ゆがみを整えます。なぜなら、その方がはるかに有効だからです。

ボキボキと音が鳴るほどの動きというのは、強い力が加わることが前提になります。当たり前ですがこの場合、筋肉や神経には、強いリキみ（緊張）が生まれます。実は

これがいけないのです！　リキみは抵抗でもあり、嫌がっている人を強引に動かそうとするようなものなので、（脳と体に）必ず反動と警戒が生まれます。

つまり、ボキボキされた後には「元に戻ろう」とか、「守るために硬くしよう」とする反応が起きます。これが、余計にゆがみやこりが悪化してしまう原因になるのです。だから、首をボキボキ鳴らすことが習慣になっている人は、ほぼ例外なく、とても深いゆがみとこりを首に持っています。

「じゃあ、整体やカイロプラクティックでも、ボキボキされるのはマイナスなの？」と思うかもしれません。実は多くの場合、そうなってしまいます。ただ、そこは整体師やカイロプラクターの腕次第です。

問題は、そういう確かな技術を持った人が少ないことです。見分け方は簡単です。ボキボキされるとき、あなたに緊張感や不安感、リキみがあるかどうかが、分かれ目です。上手な人は、ビックリするほどスムースに、何の緊張感もなく骨（関節）を動

CamScannerでスキャン

かすため、怖くも痛くもないのです。ボキボキという音がしないことさえ、多々あります。音自体に必要性はないのです。

さらに悪いのは、自分でボキボキ鳴らすことです。このときは当然、ボキボキなるような方向に、自分で強めの（勢いのある）力を加える必要があるので、意識はしなくても、リキみ（緊張）が避けられないのです。自分で体に良いボキボキができるのは、相当な達人でないと難しいでしょう。同じ理由で、ヨガやストレッチも、頑張ったり無理をしたりしてはいけません。効果が落ちるどころか、逆効果です。

体には、こういった原理があります。まるで「北風と太陽」ですね。無理強いは、逆効果になります。だから僕は、施術でもセルフケアでも、不安なことや辛いこと、痛いことは徹底的に避けています。特にセラピーに関しては、同じ目的なら、心地よく達成したほうがいいに決まっています。それが癒しの条件だと考えています。

そのため、からだリセットはあくまでも、やっていて不安や負担がなく、心地よい

ものに限定されています。具体的なポイントとしては、「伸び縮み」と「揺らす」が掛け算になっていることです。

筋肉は、縮みっぱなしでも疲れ、伸びっぱなしでも疲れます。逆に、伸ばしたり縮めたりをリラックスした状態で行うと、疲れが抜けます。シーソーのように偏っていたバランスが整うことに加えて、「伸びる（細くなる）」と「縮む（太くなる）」というポンプ運動が血行を直接改善し、疲労物質を押し流してくれるからです。この作用を、効率的に利用します。

また、神経は「揺らし」を好む傾向があります。わかりやすい例は、赤ちゃんがゆりかごですやすや安心して眠ることや、大人でもバスや電車の揺れに、ついつい眠気を誘われることです。一定のペースでの揺れ（リズム運動）には、深いリラックス効果があるのです。

揺らしも取り入れた結果、伸び縮みとの相乗効果が生まれ、筋肉と神経、両方の疲

れとバランスを整えるノウハウが生まれました。それが、からだリセットです。

また、からだリセットには、骨格まで整う効果があります。なぜでしょうか。これは、そもそも骨格のゆがみは、その周りの筋肉（や関節）のゆがみが原因だからです。そして筋肉のゆがみは、筋肉自体の硬さ、もしくはそうなるように間違った命令を出してしまっている、神経のゆがみ（緊張）が問題なのです。これら両方をケアできるため、からだリセットで骨格のゆがみが自然と整い、弾力さえ増していくのです。

ちなみに、骨自体は曲がりません。どうしても曲げようとしたら、折れます。わかりやすい表現として「骨格のゆがみ」とよく言いますが、本当は「神経や筋肉などのアンバランスによる関節のゆがみ」と言うのが正確です。その証拠に、棺桶には曲がったものはありません。生前どんなに腰が曲がっていた人でも、筋肉がゆがみごとオフになるため、骨格のゆがみも落ち着いてしまうというわけです。

というわけで、少し補足を加えながらまとめると……

■からだリセットによる回復の原理（メカニズム）

●筋肉の伸び縮みを繰り返すことで、筋肉のゆがみや血行の詰まりが抜ける

●この動作によるポンプ運動で、血行が大きく改善する

●ゆがみや詰まりが抜けて血行も改善することで、疲れが出て行く（デトックス効果）

●揺らしの効果（リズム運動）で神経系への鎮静作用も加わる

●鎮静作用で筋肉から余計なリキみが抜けるため、自然と脱力しやすくなる

●これらの効果によって、骨格（や関節）のゆがみが自然と整い、弾力が出てくる

●弾力がある骨格は、クッション作用を発揮して、疲労を吸収（軽減）してくれる
（特に背骨は、全身の疲れを軽くするバネの効果を発揮する）

●また筋肉や骨格のゆがみが整うので、自然と良い姿勢をとりやすくなる

●以上の変化が、体幹（胴体の中心）と脳の窓口（目）で起こるため、全身の疲労改善に加え、予防効果、回復力の向上効果が生まれる

●そのため、痛みやこりを始めとした諸症状も、自然と落ち着いていく

CamScannerでスキャン

からだリセットは、こういうしくみになっています。

楽ゆる格言9 脱力して行える（受けられる）ことが、健康法の最重要条件。

8. からだリセット9つのメリットと6つのコツ

「時間がない、運動する体力も気力もない……それでも効果が出る健康法を！」という人のために、からだリセットには、次のメリットを組み込みました。

【からだリセット9つのメリット】

1．効き目が深い上に、上達できる

ここを揉んで、痛みが減っていくのはもちろんで、動きが良くなる（こりがとれる、改善される）効果があるため、ケアと予防の一石二鳥です。効果の範囲は広く、筋肉、骨格

（関節）、血行、神経系にまで改善効果が届き、体質もじわじわ良くなります。疲れにくさ、脱力、さらに動きの向上も重なってくるため、やればやるほど上達し、効果も上がっていきます。

2．短時間でできる

長いものでも約50秒で行えます。スキマ時間、息抜きの時、トイレのついで、寝る直前に思い出したときでも負担なく、ギュッと濃縮したケアができます。ぜいたくに全部行っても、約6分です。

3．1つからでも全身に効き、リハビリやロコモ対策にも有効

腰のメインのケア1つだけでも、背骨・骨盤・血行の改善を通して、全身への効果があります。さらに目・首・肩にもメインがあり、これら4つだけでも、全身の疲れとゆがみがかなり抜けます。さらに深く疲れを抜きたい場合は、各部位ごとの、サブのからだリセットまで使うとよいでしょう。ごく安全に筋力や関節の動きを改善できるため、ケガなどのリハビリや、加齢による歩行困難（ロコモティブ症候群）の予防、

改善にも有効です。

4. 場所を選ばない（オフィスでも寝る前でもできる）

メインのケアは特に、座っていても寝ていてもできるようにしてあります。道具も一切必要ないので、できるときに、できる場所で行って下さい。座り、仰向け、立ちなど、いくつかの姿勢で行えるものは、どれか1つだけで十分です。ほんの少しだけ姿勢によって効果に差があるものもあり、それについては巻末付録の早見表（200ページ）でわかるようになっています。

5. 気持ちよい

ツボへの刺激、関節を緩めるストレッチ、自然な脱力を呼ぶ揺らし、筋肉を伸び縮みさせるポンプ作用などが合わさっているので、痛みや不快さはなく、気持ちよく行えます。これは、続けやすさのキーポイントです。

CamScannerでスキャン

6. 効果の確認ができる

「やってみたら確かに変わった！」という実感は、うれしさや面白さで、継続を支えてくれます。からだリセットを行っていくと、各チェックテストの結果が変わっていくので、成果が見えやすい分、やり甲斐を高めてくれます。

7. 他の健康法（運動を含む）とも相乗効果が出る

からだリセットだけでももちろん十分な効果を期待できますが、すでにストレッチやヨガ、ランニングやおなかもみ上げ（僕の前著で紹介しているメソッドです）といった健康習慣を持っている人も、一緒にやるとさらに効果が高まります。ゆがみが減ると、ケガ対策や燃焼効率の向上にも良い上に、筋力も上がる（本来の状態に戻る）ので、運動との相性もバッチリです（逆にゆがんだまま運動をしていると、負担やケガのリスクがあります）。

8. がんばらなくていい

体力も気力も時間もほとんどいらないので、がんばる必要がありません。「なが

CamScannerでスキャン

ら」でもやりやすいので、テレビを見ながらでも音楽を聴きながらでも、ゆるい気持ちでやってみて下さい。

9．脱力（リラックス）グセがつき、睡眠（＝回復力の根本）の質が上がる

ゆがみと硬さが減り、血行も上がり、神経のバランスも整う（＝リキみ癖が減る）ため、自然と脱力しやすくなります。これは疲れにくいだけでなく、睡眠を深いものにし、仕事やスポーツでのパフォーマンス向上にも大きく貢献してくれます。また、スポーツをした日は特に、からだリセットによってゆがみが抜けるため、ケガや故障を予防し、スポーツ寿命を伸ばしてくれます。特に、ゴルフや野球などの動きに左右の偏りがあるものや、サッカーやラグビー、格闘技などの接触があるものをやっている人には、強くオススメします。

「そんなにオイシイなら、ちょっとやってみようかな」と思ってもらえましたか？

続いて、実践のコツを紹介します。今回紹介するすべてのメソッド（健康法）に共通するものです。難しいものではないので、さっと目を通してもらえれば十分です。

CamScannerでスキャン

【からだリセット６つのコツ（共通）】

1. できるだけ力を抜いて、気楽に行う

慣れれば自然とできるようになりますが、ダラーンと力を抜いて、自分の力よりは、勢いや重力を使うようにすると、効き目が高くなります。あまり細かく気にしなくても効くようにできているので、ゆるい気持ちでやりましょう。ちなみに、「ブラン、ブラン」「ゆっさゆっさ」などの擬音語は、脳に響いてリラックスをもたらす効果があります。各からだリセットに合う擬音語も解説に含まれているので、ぜひ試してみて下さい。口に出すのはもちろん、頭の中で言うだけでも効果があります。

2. 呼吸は自然に任せて大丈夫。最後に深呼吸を1回してまとめる

リセットの動作中の呼吸は、意識しなくても、自然なままで大丈夫です。もしもいろんな健康法を試して、呼吸を意識するのがクセになっている場合は、ゆっくりめに呼吸することだけ意識して下さい。終わった後に1回だけ深呼吸をすると、力が抜け、効果に広がりが出てきます。鼻で匂いを嗅ぐときのように、「スー」という音で吸い、口で「ホー」という音で吐くと、深い腹式呼吸ができやすくなります。愛用の呼吸法

がある人は、どちらの方がより心地よいかを比べて、より良い方を採用して下さい。

３．気持ちよいか「イタ気持ちよい」がベスト

からだリセットは、伸び縮みと揺らしの動きが基本になっていて、ものによってはツボを押さえるものも出てきます。大切なことは、無理せず、心地よくやることです。無理に強く伸ばしたり、押したりする必要はありません。また、ゆがみが強い場所は、首を反らすなど少しの動きでも、痛みが出ることがあります。そのときは無理せず、痛みのない小さな動きで行って下さい。それでも効果はちゃんとあり、痛みは少しずつ減っていくはずです。範囲は、少しずつ広げていくのがベストです。

押さえる場所は、効き目が出やすいところを紹介していますが、より気持ちよいところを探して、自分で調整してもＯＫです。ツボは日によって位置や角度が微妙に違います。また、良いツボの近くには、別の良いツボがよくあります。

４．動きは、楽に気持ちよくできることが最優先

大原則として、細かなことよりも、「より楽で気持ちよい」ことが大切です。ゆら

ゆら、ブラブラとした動きが含まれるものが多くありますが、やっていてきつかったり、疲れたりするようなら、動きの角度を変えたり、範囲を小さくしてみたりと、より楽にできるように調整しましょう。

5. 動きや心地良さを味わおうとする

味わおうとする感覚（感覚神経）で行うと、体がリラックスしやすくなり、響き（効果）が深くなります。味わうまでいかなくても、味わおうとするだけでもＯＫなのがミソなので、なんとなくで構いません。「あのへんが心地よいなあ」とか「ああ、あのあたりまで揺れているなあ」とか、そんな感覚で十分です。

6. 最も効果的なタイミングは、寝る前

寝る前にからだリセットを行うと、睡眠の質が大きく上がるので、1日に1回やるなら、このタイミングが一番オススメです。ちなみに負担は一切ないので、1日に何回やっても問題ありませんが、1位は寝る前、2位が起きてすぐ、あとは疲れやこり、ハリを感じたときにその都度（個別のパーツでももちろんＯＫ）、という優先順位で

CamScannerでスキャン

使うと、変化が出やすいと思います。

※好転反応について

体調が改善していく過程で必ず起きるのが、ゴミ出しです。体の中に溜まっていた疲労物質が掃除されるため、一時的にだるさや痛みが出ることがあります。これは、引越しの辛さのようなもので、体内で修理が起きているサインです。出ない人もいます。1日、長くても数日で落ち着くことがほとんどなので、心配いりません。

ここまで6つのコツを見てきましたが、おそらくそんなに難しいことはないと思います。また、全部ちゃんとできなくても、効果はしっかり出ます。この6つのコツは、しっかりポイントを意識してやるのが好きな人、行き詰まった人、上達したい人向けのヒントとして用意したものです。必要に応じて、ときどき振り返ってみて下さい。

楽ゆる格言10

明確に意識されたメリットは、脳の目標達成能力を大きく助ける。

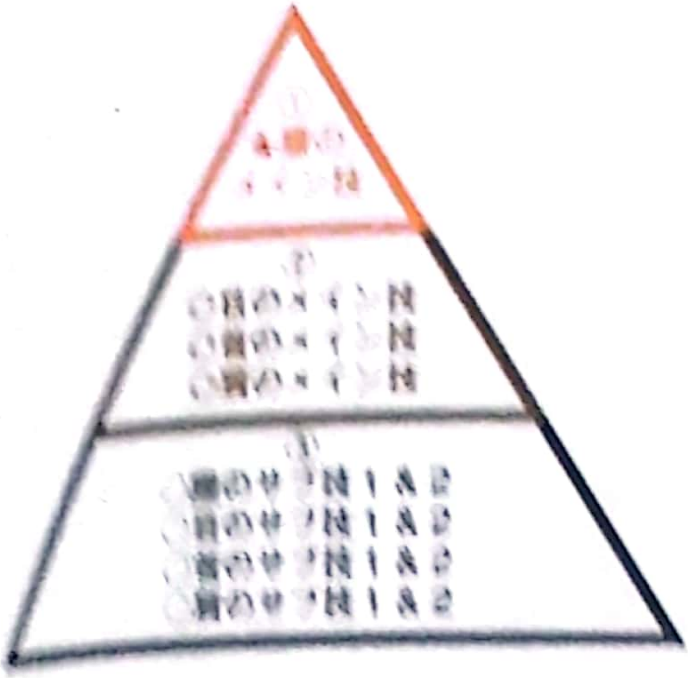
9．からだリセットは、1日1つ、1分から。

からだリセットは、大事なもの順に、ピラミッド構造になっています。全部で8個ありますが、すべてをやる必要はありません。症状と優先順位にあわせて、必要なものだけを効率的に行ってください。

図で説明すると、上のような構造です。

①が最重要技です。全身に必ず関わるすべては

すべて重要なわけではありません。



③は、②よりさらにディープにケアしたい場合の、パーツごとの補助的なケアです。疲れがひどい箇所をやりましょう。

メニュー風に言うと、

▼A　**全身ケア最短コース**：腰のメインケアのみ（約50秒）

▼B　全身バランス改善コース（オススメ１）：腰・目・首・肩のメインケア４点セット（３分弱）

▼C　**辛い箇所に特化コース**：腰のメインケア＋辛い箇所のメインケア＆サブケア２点（３分弱）

▼D　全身たっぷりリセットコース（オススメ２）：12点セットすべて（約６分）

といった風に組み合わせるといいでしょう。

また、欲しい効能から必要なものを選べる、巻末付録の早見表（200ページ）も用意しています。パーツごとでなく、頭痛やむくみなど特定の症状を改善したい場合

は、お好みで参照してもらうと便利です。

ちなみに順番は、基本的にメインのケアを先に行うことがおすすめで、他のもの（サブのケア）は自由に、やりやすい順番でOKです。特に、腰のメインのケアは他のケアの効果を高めてくれるので、最初にやるのがよいのです。

毎日行うのが理想的ですが、週に1回だけでも、全然違います。普段は4つやって、忙しい日は1つだけ、といった具合でも、まったく問題ありません。無理のないペースで、続けて下さい。

初めてからだリセットをやってみる場合は、ぜひ、各章の最初にあるチェックを試してみて下さい。リセット前とリセット後での違いがわかって、楽しめると思います。その後も、やればやるほどプラスの効果は積み重なっていきます。体調が悪いときの診断チェックに使う、体質改善度を月に1回はかるなど、健康度をはかる物差しとして、便利に使って下さい。

また、今回紹介したメニューは、あくまでもオススメのサンプルです。どんな組み合わせにしてもらっても、マイナスはありません。ぜひ、あなたのお好みのセットを見つけて下さい（個別の技の効能も、各章で詳しく解説しています）。

さらに、週に一度は、Bの「全身バランス改善コース」や、Dの「全身たっぷりリセットコース」をして、定期的に全身のケアを取り入れると、より良いでしょう。

楽ゆる格言11

無理なくやれるのが、最優先。毎日できる基本セットを持とう。

CamScannerでスキャン

第1章のポイントまとめ

●疲れは、疲れグセを抜くことで初めて、根っこから癒される

疲れグセは、体と神経（自律神経）、2種類のゆがみ。歪んだ体でいると、疲れやすく能力は出しにくい上、休めない（力が抜けない）。すると、ストレッチやマッサージも効きにくくなる。この状態から抜け出すのが、健康の隠れた必須条件。

●疲れを溜めすぎると、メンタルの問題に発展する

たかがパソコン疲れが元でも、姿勢や睡眠レベルの悪化、神経疲労の蓄積、仕事レベル低下という悪循環が始まり、やがてはメンタル問題へ発展しかねない。このサイクルを止めるのは、精神力ではなく、疲れグセの解消。寝るからいい状態になるのではなく、いい状態にしてから寝てこそ、睡眠の回復力を活かすことができる。

●ゆがみは、優しいやり方で整えるべし

体は無理やり矯正（強制）されることに必ず警戒・抵抗し、自身を守るため、ゆがみやコリを逆に深めてしまう。リラックスできるやり方で自然にゆがみを整えてこそ、良い状態が保たれる。1日1分から、楽に、場所を選ばずできる「からだリセット」で、疲れをゆがみごと抜こう。

CamScannerでスキャン

第２章

最重要！やる気の土台・腰＆全身の疲れをリセット！

1．腰＆全身の疲れグセをチェック ～背骨＆骨盤のしなり～

さて、早速ですが、腰の健康度をチェックしてみましょう。

あなたは、腰をどれぐらい反らすことができますか？

■腰のゆがみ（疲れグセ）レベルチェック（３段階。最良はレベル０）

●レベル２：腰や背中に痛みやこわばりなどがあり、あまり反れない。

●レベル１：胸が天井を向くぐらいには反れる、腰や背中、おなか、股関節に張り感や違和感、きつさ、呼吸のしにくさを感じる。

●レベル０：天井だけでなく後ろの壁も無理なく見え、痛み、違和感などが一切ない。

※膝を曲げずに行います。ただし、痛いのを我慢するなどの無理はしないで下さい。

※より正確に行いたい場合は、壁から自分の身長分ぐらい離れて、壁のどの低さまでが見えるかを測ります。

健康度が高ければ高いほど、楽に反れます。とはいっても、デスクワークをしている人なら、ある程度硬くても当たり前です。今の時点でどうかより、これからゆがみを減らして行くための指標として使っていきましょう。

この腰のチェックが、この本でリセットしていく４つのパーツの中でも、一番重要

です。詳しくは次の項で解説しますが、この動きの改善＝全身の連動性の向上と考えてもらってもいいくらい、大切なポイントです（逆に、ここが硬くなることは、老化の始まりです）。

楽ゆる格言12 腰の柔軟性は、全身の弾力（＝動きの質）をはかる物差し。

2. 姿勢調整力、フットワーク、落ち着きは、腰で決まる

「本腰を入れる」「腰が据わっている」。どちらも力強く、粘り強く、安定した様子を表す表現です。腰はこの漢字を見てもわかる通り、全身の要（かなめ）です。

骨格の面から見ても、背骨（大黒柱）と骨盤（土台）という、構造上最も大切な2パーツのつなぎ目に当たります。腰は、上半身と下半身の連動を支える生命線であり、

CamScannerでスキャン

全身の動きの起点（発射台）です。よくスポーツ選手の動きが良いときに「キレが良い」とか「バネがある」などと言いますが、このキレやバネを生み出すのは、他でもない腰です。

また、上半身を支える大黒柱である背骨は、その土台である腰椎（背骨の中の腰部分）や骨盤の状態によって、その働きを大きく左右されます。これは積み木をイメージするとわかりやすいのですが、土台がブレてしまうと、その上に積み重なっている部分はどんどん不安定になる、というしくみです。

さらに、**腰の中心（腰椎3番）には、姿勢調整機能があります。**このパーツの動きが良ければ、自然と姿勢が良くなり、逆にここが固まっていれば、姿勢は崩れます。他のパーツで補う必要が出て、いびつになるためです。姿勢の悪さは肉体疲労の最大の原因なので、腰の不調を放置してはいけないのです。

また、メンタル面でも、腰は活躍します。**「腰を抜かす」「腰が落ち着かない」**と

いった表現もあるように、腰が弱っているとメンタルは安定しません。よく「足腰」と言うように、腰と脚はセットです。腰の動きが悪いと脚が鈍るため、フットワーク（＝行動力）が落ちるという怖さもあります。

最後に強調したいのが、生殖器系への関連性です。腰とのつながりが強い臓器の代表に、腎臓・膀胱があります。これらは、生殖器系と密接に関わっています。特に腎臓は、東洋医学で「先天の気」（生まれ持ったパワー）を司るといわれ、基礎体力、精力の大元とされています。実際に、腰（腰椎と骨盤）を整えることで、生理痛が減った、周期が安定したなどの実例が、いくらでもあります。

男女を問わず、このところ怖い勢いで増えている生殖器系の問題は、デスクワークが増えたことによる、腰の悪化に根ざすところが大きいように思えます。恋愛を避ける人たち、ＥＤ、生理痛、生理不順、不妊……。大きく見れば、社会問題にも発展するぐらいの影響力が、腰にはあるのです。

ここまで、肉体、精神、生殖関連、という3つの面から、腰の重要性を見てきました。実際、腰の状態を上げるだけで、こんなにも、**生命力全体への改善効果**があるのです。まさに一網打尽系のポイントなので、この本でも最重要の位置づけにしています。

健康も、運動能力の維持・向上も、「腰を入れて」から始めていきましょう！

楽ゆる格言13　腰は、生命力の源である。

3．腰の疲れリセット①メイン：背骨シェイク＆ツイスト（全身効果）

このリセットは、腰を中心とした全身に効果があり、一番大事です。毎日これだけでもやってもらいたいケアで、他の場所をリセットしたいときも、できるだけ腰のリ

セットから始めましょう。効果が大きく上がります。

■期待できる主な改善効果（箇所）

◯疲れ：腰痛、背中の疲れ、首こり、肩こり、全身のだるさや重さ、無気力感

◎体質・骨格：全身の血行、姿勢、体幹（体の中心軸）の強化、基礎代謝の向上、背骨、骨盤、自律神経、冷え、内臓機能全般（特に腎臓）

■やり方A：仰向けで行う場合（所要時間：約50秒）

【前半：背骨シェイク】

①仰向けに寝て、両手をバンザイするように上げ、上下に軽く伸びた状態にします（腕も脚も肩幅ぐらいに開きます。背面を伸ばすため、つま先が天井を向きます）。

②軽い伸びを続けたまま、「く」の字のように、上半身も下半身も、左側にクネッと曲げます。曲げる角度は、それぞれ30度ぐらいで十分です（大きく動くことではなく、揺れでほぐれることが目的です）。

③今度は逆に右側に30度ぐらいクネッと曲げます。この魚が泳ぐときのようなクネク

CamScannerでスキャン

ネした横揺れの運動を40往復行います（左→右で1往復と数えます。1秒で2往復の速度が目安です）。

④深呼吸を1つして、終了します。

【後半：背骨ツイスト】

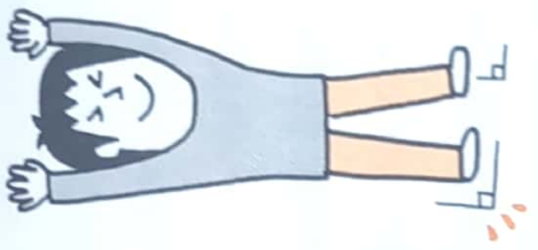
①仰向けのまま腕を少し広げ、45度ぐらいにバンザイした状態で、両膝を立てます。

②両膝をパタンと左に倒すと同時に、顔は逆の右に向け、ツイスト（ねじる動き）します。

③今度は逆に両膝は右に倒し、顔は左に向けてツイストします。この動きを30往復行います（左→右で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

④深呼吸を1つして、終了します。

【前半：背骨シェイク】



①仰向けに寝て、両手をバンザイするように上げ、上下に軽く伸びた状態にします（腕も脚も肩幅ぐらいに開きます。背面を伸ばすため、つま先が天井を向きます）。

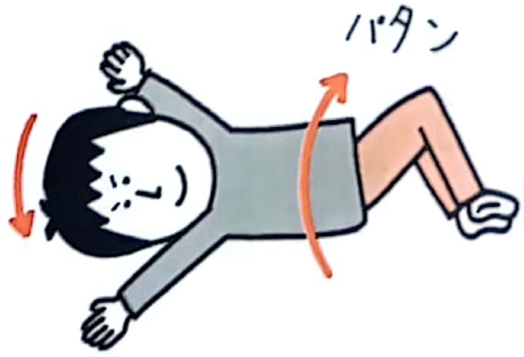
②軽い伸びを続けたまま、「く」の字のように、上半身も下半身も、左側にクネッと曲げます。曲げる角度は、それぞれ30度ぐらいで十分です（大きく動くことではなく、揺れでほぐれることが目的です）。

③今度は逆に右側に30度ぐらいクネッと曲げます。この魚が泳ぐときのようなクネクネした横揺れの運動を40往復行います（左→右で1往復と数えます。1秒で2往復の速度が目安です）。

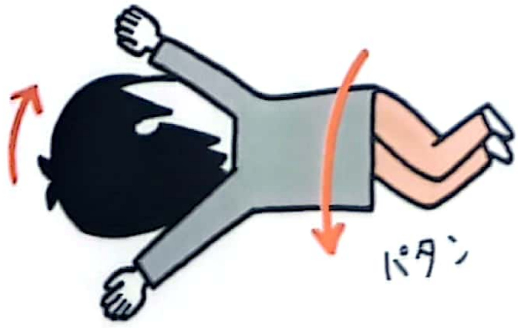
④深呼吸を1つして、終了します。

【後半：背骨ツイスト】

①仰向けのまま腕を少し広げ、45度ぐらいにバンザイした状態で、両膝を立てます。



②両膝をパタンと左に倒すと同時に、顔は逆の右に向け、ツイスト（ねじる動き）します。



③今度は逆に両膝は右に倒し、顔は左に向けてツイストします。この動きを30往復行います（左→右で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

④深呼吸を1つして、終了します。

CamScannerでスキャン

[illegible]

CamScannerでスキャン

●上半身で左右に振り返る動きが、良くなっていきます。

■やり方B：座って行う場合（所要時間：約50秒）

【前半：背骨シェイク】

①両手を頭の上で組み、膝はだいたい直角になるように座ります。

②「く」の字に曲げるように、上半身を左にクイッと曲げながら、左のお尻を少し浮かせます。肘とお尻を近づけようとするような感覚で、曲げる角度はそれぞれ30度ぐらいで十分です。

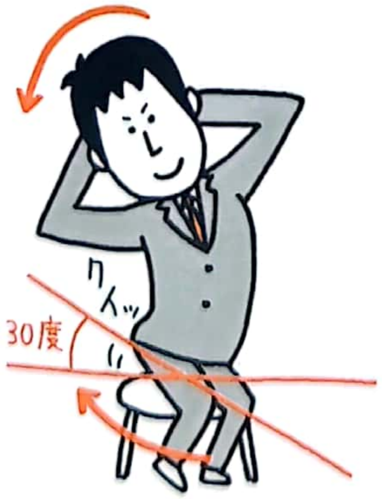
③今度は逆に、上半身を右にクイッと曲げながら、右のお尻を少し浮かせます（感覚や角度は②と同じ）。この動きを20往復行います（左→右で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

④深呼吸を1つして、終了します。

【座って行う背骨シェイク】

①両手を頭の上で組み、膝はだいたい直角になるように座ります。

②「く」の字に曲げるように、上半身を左にクイッと曲げながら、左のお尻を少し浮かせます。肘とお尻を近づけようとするような感覚で、曲げる角度はそれぞれ30度ぐらいで十分です。



③今度は逆に、上半身を右にクイッと曲げながら、右のお尻を少し浮かせます（感覚や角度は②と同じ）。この動きを20往復行います（左→右で１往復と数えます。１秒で１往復の速度が目安です）。

④深呼吸を１つして、終了します。

CamScannerでスキャン

【後半：背骨ツイスト】

①両膝がだいたい直角になるように座り、肘を直角に曲げて、半分バンザイのような形にします。

②上半身を右にクルッとねじりながら、下半身（両膝）は左にねじる動きをします。

③今度は逆に、上半身を左にクルッとねじりながら、下半身（両膝）は右にねじる動きをします。この動きを20往復行います（左↓右で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

④深呼吸を1つして、終了します。

【座って行う背骨ツイスト】

①両膝がだいたい直角になるように座り、肘を直角に曲げて、半分バンザイのような形にします。

②上半身を右にクルッとねじりながら、下半身（両膝）は左にねじる動きをします。

③今度は逆に、上半身を左にクルッとねじりながら、下半身（両膝）は右にねじる動きをします。この動きを20往復行います（左→右で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

④深呼吸を1つして、終了します。

CamScannerでスキャン

■効果を高めるコツや備考（仰向けで行う場合とほぼ同じです）

※筋肉の動きや、ほぐれていく感じを味わうようにしてみましょう。

※呼吸はやりやすいように、自然にしましょう。できるだけ少ない力で、勢い（慣性）を利用します。

※背骨と骨盤全体を曲げたり、ねじったりしながら揺らすことで、関連する関節や筋肉群に弾力をつけつつ、ポンプ作用による血行促進をはかります。

楽ゆる格言14 **普段やらない横曲げとねじりの動きで、骨格に弾力がついてくる。**

4．腰の疲れリセット②サブA：かかとで骨盤タッピング

ここからは、足腰をさらに改善したい人のための、からだリセットです。現代人は座っている時間が長いため、臀部（お尻）は男女ともにむくみやすく、骨盤とともに、

CamScannerでスキャン

臀部の血は滞ってしまいがちです。このあたりをケアして、座骨周辺の血行を上げると、腰痛に良いだけでなく、脚の軽さ、ヒップアップ、むくみの解消、座骨神経痛の緩和などにもプラスです。

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：腰痛、お尻、脚、膝、むくみ、こむらがえり、足首の問題（捻挫など）

◎体質・骨格：下半身全体の血行、骨盤（腰仙関節、座骨）、冷え、ヒップアップ

■やり方（所要時間：左右あわせて約40秒）

①仰向けになり、膝を上に持ち上げ、両手で膝頭を包み持ちます。

②膝を曲げて、かかとをお尻に近づけます。かかとがお尻に届く人は、軽くトンと当てましょう（届かなくても効果はあります。当てる場合も、少しお尻が揺れる程度の弱さで十分です）。足首から力を抜いて、ブランブランと揺れるに任せながら、

①↓②を30回繰り返します。

CamScannerでスキャン

③深呼吸を１つして、終了します。
※両脚とも同じように行います（左右どちらからでも問題ありません）。

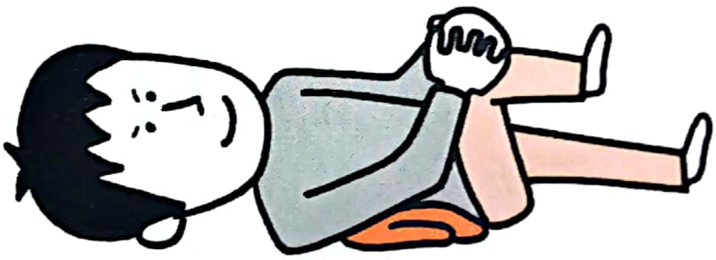
【かかとで骨盤タッピング】

①仰向けになり、膝を上に持ち上げ、両手で膝頭を包み持ちます。

②膝を曲げて、かかとをお尻に近づけます。かかとがお尻に届く人は、軽くトンと当てましょう（届かなくても効果はあります。当てる場合も、少しお尻が揺れる程度の弱さで十分です）。足首から力を抜いて、ブランブランと揺れるに任せながら、①→②を30回繰り返します。

③深呼吸を１つして、終了します。
※両脚とも同じように行います（左右どちらからでも問題ありません）。

※無理なくできる人は、腰の下に丸めたバスタオルなどを入れ、少し腰がしなった形で行うと、より効果が高くなります。ただし、この形で痛みが出る人は、この発展形は避けましょう。腰の筋肉が柔らかくなってくると、できるようになります。



■チェックポイント（変化の指標）

●もも裏やふくらはぎの、ハリ感や硬さが減っていきます。

●足首の曲げ伸ばし動作が楽に、軽く行えるようになっていきます。

●腰の筋肉（特に骨盤の近く）が、やわらかくなっていきます。

■効果を高めるコツや備考

※脚の振りにあわせて腰が揺れるのを味わうと、腰のほぐれ方がさらに上がります。

※一定のリズムで行いましょう。

※上達すると、背中全体もほぐれるようになっていきます。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎ（下腿三頭筋）、骨盤を安定させてヒップを上げる、もも裏（ハムストリング、膝窩筋）＆お尻の筋肉（大臀筋）などに、特に効果があります。

CamScannerでスキャン

※次のような姿勢で行うことで、イスの上でも行えます。やり方、回数は同じです。
※ごく浅めに腰掛けて、背もたれにもたれながら行うとスムースです。

CamScannerでスキャン

楽ゆる格言15 味おうとする（感覚神経を意識する）と、変化（成長）が加速する。

5．腰の疲れリセット③サブB：全身ぶらぶらシェイク

血行と一緒に全身の細胞全体を活性化するのが、このからだリセットの特長です。

立った姿勢で行うので、オフィスや出先でも、ササッと全体の疲れを緩和できるメリットがある上に、腰のメインのケア「背骨シェイク&ツイスト」と同じぐらいの万能性を持っています。「背骨シェイク&ツイスト」は横（側屈系）とねじり（回旋系）で、この「全身ぶらぶらシェイク」は、前後（屈伸系）の全身活性です。あわせて相乗効果を作りましょう。

CamScannerでスキャン

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：腰痛、脚全体、背中のこり、首こり、肩こり、全身のだるさや重さ

◎体質・骨格：全身の血行&リンパ循環、脱力、睡眠の質、背骨、骨盤、自律神経、冷え、内臓機能全般（特に腎臓）

■やり方（所要時間：約30秒）

①両脚を肩幅ぐらいに開いて立ち、両手を頭の後ろで組み、顔は天井を見上げます（軽く上半身が反る形になります）。

②ごく軽く、膝を曲げます（疲れない程度に、10度曲げるぐらいの感覚で十分です）。

この①→②の軽〜い曲げ伸ばしをユッサユッサと繰り返すことで、全身を上下に50回揺さぶっていきます。

③深呼吸を1つして、終了します。

CamScannerでスキャン

【全身ぶらぶらシェイク】

①両脚を肩幅ぐらいに開いて立ち、両手を頭の後ろで組み、顔は天井を見上げます（軽く上半身が反る形になります）。

②ごく軽く、膝を曲げます（疲れない程度に、10度曲げるぐらいの感覚で十分です）。
この①→②の軽〜い曲げ伸ばしをユッサユッサと繰り返すことで、全身を上下に50回揺さぶっていきます。

③深呼吸を１つして、終了します。

■チェックポイント（変化の指標）

●74ページの腰（背骨）のしなりやすさが変わっていきます。

●首、背中、腰、もも裏、ふくらはぎの筋肉が、実行前よりやわらかくなります。

●反応が良くなってくると、全体にじんわりと血液が巡るような感覚を得られます。

■効果を高めるコツや備考

※やり終わって、もし疲れを感じたら、おそらく膝を深く曲げすぎています。これも揺らすことがポイントなので、膝の曲げはあくまでも軽くし、上下にトントンと全身を揺らすだけ、というイメージで行いましょう。

※気功法の奥義には、このように全身を揺らすものが多くあります。動きが小さいからこそ、細かな筋肉や毛細血管まで活性化されます。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

全身の筋肉群に効果がありますが、特に首、背中、脚の背面の筋肉群に効きます
（僧帽筋、脊柱起立筋、広背筋、腰方形筋、ハムストリング、膝窩筋、下腿三頭筋な

CamScannerでスキャン

ど）。背骨の安定や弾力向上に大きく貢献し、血液やリンパ循環も促進することで、疲労を予防します。リラックスしやすくなるため、睡眠も深くなります。

楽ゆる格言16 細かく動けば、細やかな筋肉たちまで目を覚ます。

6. 腰の疲れの原因は、デスクワーク時の丸い腰

あなたは1日のうち何パーセントを、良い姿勢で過ごしていますか？

この答えが「50%以上」という人は、デスクワーカーではほぼ皆無、と言ってもいいかもしれません。検証方法は簡単で、「50%以上」と答えた人は、首こり、肩こり、腰痛で悩むことがほとんどないはずです（見方を変えれば、ずっと良い姿勢でい続ける必要はない、とも言えます）。

さて、ここで大切な質問です。良い姿勢（の定義）とは、どんなものでしょうか。
実は、形がきれいなことではありません。よく誤解されているのですが、形がきれいなことよりもはるかに大切なことは、力が抜けていてやわらかく、呼吸がしやすいことなのです。もちろんあまりに形が崩れていると、骨で上下に支えない上に、空気の通り道がふさがれるので、力は抜けず、呼吸も詰まります。ただ、形はある程度で十分なのです。この優先順位は、とても重大な盲点です。

ちなみに、骨格についてもまったく同じことが言えます。形がきれいなことよりも、弾力があって動きや巡りが良いことの方が、はるかに大切です。逆に言うなら、動きや巡りさえ良ければ、多少の形の不均衡は問題ありません。

これを裏付けるように、姿勢を良くさせる実験で、体調が悪化したケースが報告されています。何より、動物の姿勢は、そんなに整然とはしていません。犬、猫、牛、猿……どんな動物にも共通ですが、どちらかというと、シャッキリ（整然）というよ

CamScannerでスキャン

り、やんわり（脱力）というイメージが浮かぶのではないでしょうか。整然よりも脱力の方が、健康においても、狩り（仕事）においても、よほど効果的なのです。

そして、このとても重要な、全身の脱力を妨げる代表要因が、腰を丸めた前屈みの姿勢です。試しに今、実際に腰を丸めてみて下さい。

腰を伸ばしているときと比べて、おなかや腰にハリ感があることや、息を吸ってもおなかまで入りにくいことが、実感できると思います。これは体重を背骨で受け止めないために、腹筋群や腰筋群を使い過ぎてしまうことや、物理的に胸やおなかが圧迫されて、空気の通り道が狭くなることが原因です。

腹筋群や腰筋群は、どちらも大きな筋肉グループであり、なおかつ、体の中心に位置しているので、これらが硬くなると、全身の血行や代謝が一気に落ちます。これに加えて呼吸まで浅くなると、酸欠気味になるため、全身の疲労が増します。呼吸、血行、代謝が悪くなれば、内臓も含めた全体の機能が低下し、痩せにくくもなります。

これが腰痛を始めとした全身の症状につながる、腰を丸めることのリスクです。

また、もう1つ言うなら、腰を丸めているときは大抵、「地に足がついていない」のです。前傾した体を支えるための負担が不自然な形で両脚にかかるため、つっかえ棒のようなサポートを無意識に欲してしまうからです。それが、脚を組むという固定スタイルや、かかとを浮かせて脚を棒状に固めるスタイル（そのかかとをイスの脚にもたれさせるケースも多い）につながります。

地に足がついていなければ、不安感の原因となるので、身心ともに安定しにくいのは当然です。ちなみに、前かがみ（前傾）でも、背もたれにもたれた姿勢（後傾）でも、腰を丸めるという点で共通なので、同じ問題が起きます。

腰を丸めない姿勢でいる時間を10％でも増やせるなら、それは大きなメリットになります。そして、ちょっとしたコツを意識すれば、姿勢は大きく改善できます。これはぜひ試してもらいたいノウハウなので、次項を見逃さないで下さいね！

CamScannerでスキャン

楽ゆる格言17　良い姿勢の最重要条件は、形でなく、脱力。

7、足・胸3点確保で腰と全身の疲れを予防しよう

「人間は、脚だけで立ってもダメだし、腰だけで立ってもダメだ」

ある武術の達人の言葉です。これは、座っているときにも当てはまります。ひとつ前の項で説明した、全身疲労の原因（腰を丸めてしまう姿勢）を防ぐためにも、これだけは意識してほしい、というコツがあります。それは、両足と胸の3点確保です。

【両足と胸の3点確保】

●両足の足の裏が、ペタっとしっかり地面についていて、つま先が正面を向いている。
●胸が真っ正面を向いている（鼻・へそと同じ方向で、横にも上下にもズレていない）。
この3点を確保して下さい。

CamScannerでスキャン

バランスが向上し、両脚の力が腰の負担を支えてくれます。胸が開くために猫背が軽減され、呼吸も深くなります。また、立ち上がるときに力が真っ直ぐ伝わるため、膝や腰にかかる負担が減ります。立ち上がりで腰が痛む人、重い人には特にオススメです。

逆に言うと、かかとを浮かしたり、足を組んだり、背を丸めて胸をななめ下に向けたりしない、ということです。どこかに力を入れる必要もありませんし、あれこれとたくさんのことを意識しなくても、この3点さえきちんと確保できていれば、腰も肩も首も、自然と良いポジションになってくれます。

もちろん、仕事をしているうちに崩れることもあるでしょう。でも、大丈夫です。0か100かで考えるのはもったいないことです。60分ずっと姿勢が悪いよりも、60分のうち10分だけ姿勢が良い方が、はるかに良いのです。

CamScannerでスキャン

僕たち自身、一睡もできずに徹夜で翌日の仕事へ行くよりも、3時間だけでも眠ってから翌日の仕事へ行く方が、はるかにマシではないでしょうか。疲労度からいっても、気分からいっても、脳の状態からいっても。体だって同じです。**少しでもマシな姿勢の時間があれば、筋肉も神経も脳も、休むヒマができます。**小休止があるだけで、楽さはまったく違ったものになるのです。

マシ（＝増し）はいくつか重ねると、けっこうな量になります。体は優秀にできているので、大改革なんてしなくても、効果的なマイナーチェンジを重ねていけば、大きな変化へと育ってくれます。

楽ゆる格言18

3点が定まると立体は安定し、やわらかな安定は無二の強さを呼ぶ。

第2章のポイントまとめ

●腰は心、体両面の要（かなめ）

腰は背骨と骨盤をつなげている、全身の運動の起点。姿勢調整も担当するため、腰の健康が良い姿勢の条件になる。生命力を代表する部位でもあるため、精力、体力、落ち着き、行動力にまで影響する。

●腰のリセットが最重要

メインの「背骨シェイク&ツイスト」は、背骨の動き、骨盤の動き、全身の血行まで改善できるため、疲労回復だけでなく、動かしやすい（＝疲れにくい）体作りに貢献する、最重要メソッド。「かかとで骨盤タッピング」は、お尻周辺、骨盤、足首の動きも改善。「全身ぶらぶらシェイク」は、全身の細胞活性と血行改善の力を持っている。

●腰を丸めると、全身の疲労とゆがみの原因に

腰を丸めた姿勢では、上半身全体の重み（＝負担）がテコの原理で5倍ほどにもなり、腰はもちろん、腹部（＝内臓）の血行まで落としてしまう。首のうつむきの原因にもなる、諸悪の根源。「足・胸3点確保」で、効率的に予防しよう。

第３章

集中力の源泉・目の疲れをリセット！

CamScannerでスキャン

1. 目の疲れグセをチェック～目と視界のロック～

体には姿勢を記憶してしまう、形状記憶機能（クセ）があります。もちろん、記憶してしまう姿勢には、良いものも悪いものもあります。ですから、ほんの少しずつでも良い方のクセをつけたいところなのですが、実は、意外なほど悪いクセが多発する場所が、目なのです。これは、「目のロック（鍵がかかった状態）」と呼ばれます。

ここで早速、目に疲れグセがないか、チェックしてみましょう。

※顔や首は動かさずに、目の動きだけでやってみましょう（1回ずつでOKです）。
①まずは、限界まで上を見てみましょう。次は逆に、限界まで下を見てみます。
②左右も同じように、限界まで左を見ます。次に、限界まで右を見ます。
③最後に、目を右回りに大きく回した後、左回りに大きく回します。

CamScannerでスキャン

①まずは、限界まで上を見てみましょう。次は逆に、限界まで下を見てみます。

②左右も同じように、限界まで左を見ます。次に、限界まで右を見ます。

③最後に、目を右回りに大きく回した後、左回りに大きく回します。

CamScannerでスキャン

■目のゆがみ（疲れグセ）レベルチェック（3段階。最良はレベル0）

●レベル2：目を動かす前から、目の乾きや疲れ、こめかみ周りの頭痛を感じる。
●レベル1：目を動かすと、角度により違和感、痛み、気持ち悪さ、めまい感がある。
●レベル0：どの角度にもスムースに目が動き、痛みや違和感などが一切ない。

これで、目の疲れと、それによるロック（固定化）の度合いがわかります。上を見るときやぐるっと回したときに、ななめ上あたりで痛みや違和感を覚えるケースが多いです。

目のロックというのは、いつも見ている方向に、目が固まってしまう現象です。デスクワーカーに多い症状で、普段、下方向（パソコン画面）ばかり集中して見ているため、下方向へのロックがかかり、逆である上方向に見えにくさが生じるわけです。これがひどくなると、目（視覚）が移動（特に上下）に付いていけないため、めまいを起こすこともあります。

目は、脳ともつながりの深い重要箇所です。ぜひ目のリセットを試してみて、その後に、また今回のチェックをやってみましょう。そのちょっとした違いは、脳（思考）の柔軟性に大きな影響を与えるほどの深さを秘めています。

楽ゆる格言19 **カラダは、いつも使われているように形状記憶していく。**

2. 集中力、視野の広さ、脳のリラックスは、目で決まる

「おぬしはまだまだ、ものが見えておらぬな」

漫画などで、達人がよく言うセリフです。実はこれ、例え話に留まりません。実際、物理的な視野が狭い人は、考え方まで狭くなってしまいがちです。そして、すでに目のチェックで確認してもらったように、目の疲れがひどいと、病気ではなくても、視

野は狭くなってしまうのです。

また、視力は落ちていないはずなのに見えにくかったり、かすんだり、なんとなく文字がスムースに入ってこない、という感覚にも、心当たりがありませんか？　これも元は目の疲れで、焦点を合わせる機能が落ちた場合に出る症状です。わかりやすく言えば、目のピントが合わないという状態で、まさに思考も焦点（ピント）が合わなくなるため、集中力が低下します。

前述の通り、目はもともと、脳の一部なので、両者には深いつながりがあります。そのため、目が集中できないとき、脳もやはり、集中できないのです。近視の人は、これをすぐ体感できます。眼鏡を外したボヤっとした視界で考えごとをすると、思考がまとまりにくいのがなんとなくわかるはずです。

また、見逃せないのが睡眠との関連です。現代の目の疲れは、言うまでもなく、使い過ぎによるものです。このとき、**目だけでなく脳まで興奮状態になっている**ため、

頭が冴えて眠れなくなったり、睡眠が浅くなったりしてしまいます。

視野も、思考力も、睡眠も質が落ちる……つまり、考え深さも、推進力も、回復力も落ちるとなれば、能力に差し支えが出てくるのは明白です。だからこそ、目の疲れ（≒脳の疲れ）は、放置してはいけないポイントなのです。目の疲労は充血などで外からも見えるため、人に与える印象や受ける評価まで、ガラリと変えかねません。

楽ゆる格言20　脳力を確実に上げたければ、目のケアから始めるべし。

3. 目の疲れリセット①メイン：目頭プレス・シェイク

目のツボを効果的に刺激します。どこでもパッとできるので、こまめにやりましょう。脳を休める効果もあるため、頭がボーっとしたときなどにも有効です。

CamScannerでスキャン

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：目の疲れ、頭痛、頭がボーっとする、首こり、めまい

◎体質・骨格：不眠（睡眠の浅さ）、ドライアイ、目力、自律神経、視野の狭さ

■やり方（所要時間：約20秒）

目頭に人差し指を当て、すぐ内側にある鼻の骨を押さえます。イラストでは場所がわかりやすいように片側ですが、実行時は両側を押さえます。気持ちよい程度の強さで行いましょう。

※爪が長い場合は、指を折りたたんで、第二関節の骨の部分を代わりに使います。

①指は押さえたままで、軽くクイッと左を向きます。30度ぐらいで十分です。

②今度は逆に、クイッと30度ぐらい右を向きます。このまま、首を横に振る動作を20往復行います（①→②で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

③深呼吸を1つして、終了します。

※仰向けでも、同じやり方で行えます。

【目頭プレスシェイク】

目頭に人差し指を当て、すぐ内側にある鼻の骨を押さえます。イラストでは場所がわかりやすいように片側ですが、実行時は両側を押さえます。気持ちよい程度の強さで行いましょう。

①指は押さえたままで、軽くクイッと左を向きます。30度ぐらいで十分です。

②今度は逆に、クイッと30度ぐらい右を向きます。このまま、首を横に振る動作を20往復行います（①→②で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

③深呼吸を1つして、終了します。

CamScannerでスキャン

■チェックポイント（変化の指標）
●110ページの目のチェック結果が変わっていきます。
●目の乾き感、疲れ感が減っていきます。
●顔の筋肉がゆるみ、表情が自然とやわらかくなる効果が出てきます。

■効果を高めるコツや備考
※指に押された勢いで顔を振るイメージで行うと、ツボを逃がしにくいです。
※眼球は押さないよう、気をつけて下さい。あくまで押すのは、鼻の骨（の壁）です。
※視覚と関係が深い首の動きとあわせて、晴明（せいめい）という目のツボを刺激するので、深く効きやすくなっています。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など
涙腺（涙の元）も刺激しつつ、目の周りの筋肉（眼輪筋）に効果があります。目の潤いや、目力、パッチリ感などにも貢献します。

楽ゆる格言21 揺らしながら押すと、ツボ周辺の巡りが一気に改善する。

4. 目の疲れリセット②サブA：目隠しアイ・ムーブ

目を動かす深部の筋肉を、直接ほぐすからだリセットです。これらの筋肉がこり固まったときに、目の奥が痛くなる症状が出て、やがてこめかみが痛む頭痛に発展します。これは、放置するとホルモン系にも悪影響が出うる疲労なので、男女とも、早めにケアしておきましょう。

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：目の疲れ、頭痛、頭がボーっとする、目の充血、めまい、首のこり

◎体質・骨格：不眠（睡眠の浅さ）、ドライアイ、目のピント機能、自律神経、視野

CamScannerでスキャン

の狭さ

■やり方（所要時間：約30秒）

目を閉じて、隙間がないぐらいピタッと、手の平をまぶたに密着させます。ただし、密着はさせても、強く押し込まないようにして下さい。

①手の平で目をピタリとふさいだまま、眼球だけを動かしていきます（頭は固定します）。

まずは上を見て、それから下を見て、という上下運動を10往復、クルンクルンと行います（しっかり密着していると、手の平に眼球の動きを感じます）。

②次に右を見て、左を見てという左右運動を10往復、クルンクルンと行います。

③最後に、グルっと右回転を5回、左回転を5回、クルンクルンと行います。

④深呼吸を1つして、終了します。

CamScannerでスキャン

【目隠しアイ・ムーブ】

目を閉じて、隙間がないぐらいピタッと、手の平をまぶたに密着させます。ただし、密着はさせても、強く押し込まないようにして下さい。

①手の平で目をピタリとふさいだまま、眼球だけを動かしていきます。
まずは上を見て、それから下を見て、という上下運動を10往復、クルンクルンと行います（しっかり密着していると、手の平に眼球の動きを感じます）。

②次に右を見て、左を見てという左右運動を10往復、クルンクルンと行います。

③最後に、グルっと右回転を５回、左回転を５回、クルンクルンと行います。

④深呼吸を１つして、終了します。

CamScannerでスキャン

■チェックポイント（変化の指標）

●110ページの目のチェック結果が変わっていきます。

●目の乾き感、疲れ感が減っていきます。

●目のきれいさや潤い感、目力が上がってきます。

■効果を高めるコツや備考

※目は急がずに、ゆっくりと動かしましょう。

※手の平で目の動きを感じようとすると、目のほぐれ方が深くなります。

※普段使っていない筋肉を動かすとともに、眼球の運動で目の周りにある水分を直接かき混ぜるようなケアです。奥にある視神経にも、疲労回復効果があります。

※コンタクトレンズをしていてもできますが、決して無理はしないで下さい（コンタクトのズレ、違和感などを感じるようなら、他の2つのリセットのみ行いましょう）。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

目の中にある、眼球を調節する筋肉、さらに後頭部の筋肉（後頭下筋群）にも効き

ます。視力や目の機能の低下（老眼を含む）を予防する効果もあります。

楽ゆる格言22 普段使っていない筋肉を使うと、血液の通り道が復活する。

5. 目の疲れリセット③サブB：目周りタッピング

ここまで目の潤いや気の巡り、眼球とその奥の筋肉をケアしてきました。このからだリセットではさらに、目の周りの筋肉やその血行を改善することで、目のサポート体制を強化します。独特のスッキリ感があり、顔の美容ケアにも使われる技です。

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：目の疲れ、表情の華やかさ、肌の疲れ感、おでこや頬のたるみ、頭の疲れ

◎体質・骨格：不眠（睡眠の浅さ）、頬骨（表情、小顔・ほうれい線対策）、前頭骨

CamScannerでスキャン

（ひたいの骨）

■やり方（所要時間：約20秒）

親指以外の4本指のハラ部分を使って、ツボをトントンと気持ちよくたたきます。

※爪が長い場合は、指を折りたたんで、第二関節の骨の部分を代わりに使います。

※すべて、両側同時に行って構いません。

①頬骨の下のラインを20回、トントンとたたきます。痛さがなく、気持ちよい程度の力で行います。

②頬骨の上端（下まぶたの直下）のラインを20回、トントンとたたきます。

③眉毛のすぐ上のラインを20回、トントンとたたきます。両側同時に行って構いません。

④深呼吸を1つして、終了します。

【目周りタッピング】

親指以外の４本指のハラ部分を使って、ツボをトントンと気持ちよくたたきます。

①頬骨の下のラインを20回、トントンとたたきます。痛さがなく、気持ちよい程度の力で行います。

②頬骨の上端（下まぶたの直下）のラインを20回、トントンとたたきます。
③眉毛のすぐ上のラインを20回、トントンとたたきます。両側同時に行って構いません。

④深呼吸を１つして、終了します。

■チェックポイント（変化の指標）

●目の周りにスッキリ感や、血行の改善を感じてきます。

●少し時間がかかりますが、頬骨周りの筋肉が活性化し、引き締まっていきます。

■効果を高めるコツや備考

※手の形はイラストの状態で固定し、肘から先を動かして行うと、疲れにくく安定します（指の動きで行おうとすると、刺激が浅くなり、奥に響く効果が減ります）。

※トントンとたたいているときに、後頭部にもソフトに響いてくる刺激を感じるはずです。これを味わうようにすると、より目や頭の疲れが抜けやすくなります。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

美容にも関係が深い、ほほの筋肉（頬筋）や目の周りの筋肉（眼輪筋）に効きます。頬の筋肉は頬骨の位置（開くと顔が広がって大きく見える）や、ほうれい線とも関係が深いため、美容にも重要です。

CamScannerでスキャン

楽ゆる格言23 **骨への刺激は反響が良い分、広い範囲で血行を促進する。**

6. 目を疲れさせる、パソコン・スマホ、まばたき不足

「目を凝らす（こらす）」

この表現に、今回伝えたいことのポイントが詰まっています。小さい文字などに目を凝らすと、あっという間に目や頭は疲労します。漢字で見ると、わかりやすいですね。**肩こりは、肩「凝り」です。**目に力が入るので、凝って、疲れるのです。

また、ぐっと集中したり、興奮したりすると、「目を見開く」こともあります。これも実際にやってみるとよくわかりますが（ぜひ、やってみて下さい）、目の奥や後

頭部に、キュッと力が入ってしまう動作です。この状態を維持する疲労に加え、目を見開いている分、空気に触れる面が当然広くなり、乾きやすくもなります。そうです、ドライアイですね。この乾きが酸欠につながり、疲労を加速させます。

感動したときに、「まばたきをするのも忘れていた」なんて言ったりしますが、集中や興奮は、まばたきの回数を減らします。まばたきが減ると、涙（=水分）を補充するチャンスが減るため、目は急速に乾きます。大切なことを見逃さないための自然な行為なのですが、ずっと続くと、目にとっての大きな負担になってしまうのです。

こういった、「目を凝らす」「目を見開く」「まばたきを忘れる」という、目にとって辛い条件がすべて同時に発生するのが、実は、パソコンやスマートフォンを操作しているときです。

なぜなら人は、強い光に対して興奮・集中させられてしまう性質を持っているからです。わかりやすい例が、パチンコやカジノですね。華々しいライトで興奮・集中を

誘うことで、お客さんの気持ちを離さず、気を大きくさせ、出費を促すわけです。コンビニも、他の形態の店舗より照明が明るくなっています。

一時的ならいいのですが、今は仕事でもプライベートでも、長時間パソコンやスマートフォンを見続けるのが、当たり前になっています。**興奮状態が日中ずっと、下手をすれば寝る直前まで続けば、疲労困憊する上に、睡眠の質が落ちるのは当たり前です。**このリスクをまず、把握しておきましょう。

パソコンやスマートフォンなしの生活にもはや戻れないことは、僕自身実感します。だからこそ、このリスクを上手に回避することが重要です。**一生続くかもしれない巨大なストレス要因を、ちょっとした工夫でガッツリ減らしてしまいましょう。**次項では、すぐに使えるパソコン・スマートフォン対策をお伝えします。

楽ゆる格言24 人類の目は、まだ発光体を直視するのに慣れていない。

7.ワイドビュー法&まばたき癖で目の疲れを予防しよう

目の疲れを予防するポイントは2つ。目を凝らさないことと、まばたきを意識して行うことです。

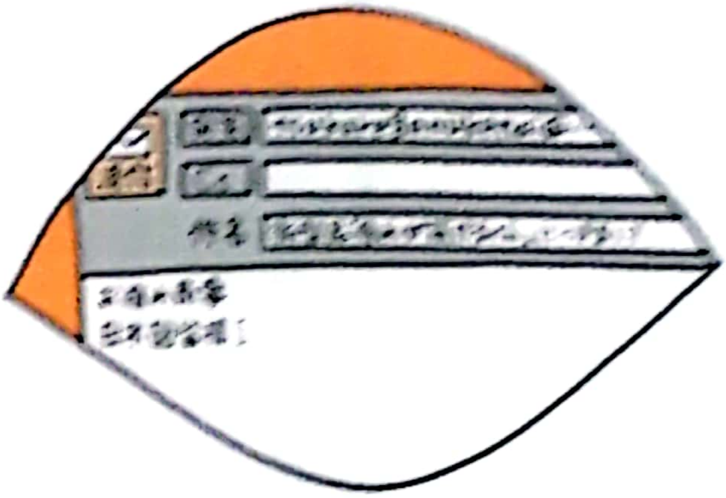
まず、まばたきについては、一瞬でなく、0・5秒くらいかけてしっかりバチンと行うと、効果が上がります。意識的に行いやすくなるメリットもあります。そして、こういったことをクセづけていくことがポイントになるので、

●飲み物を飲む度に、まばたきをする。
●トイレに立ったときに、まばたきをする。
●パソコンの画面を切り替えるとき（ワードでの作業の後、エクセルを使うときなど）に、まばたきをする。

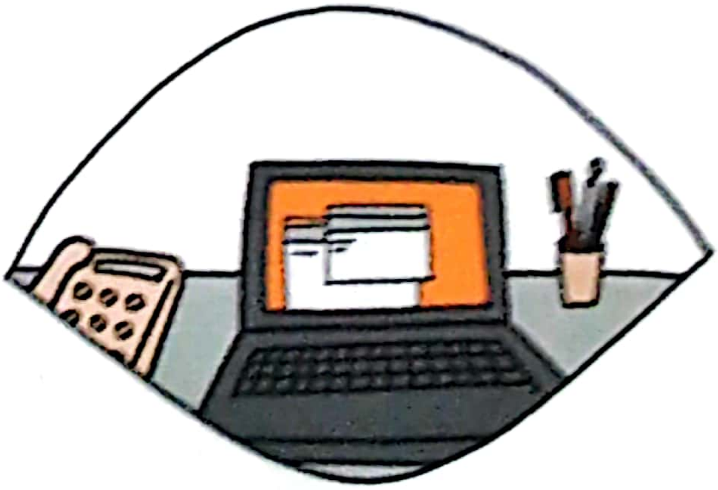
など、シーンごとに思い出せるようにしておくと、少しずつ回数は増えます。目と脳のつながりを利用できるので、まばたきには、視覚刺激をシャットアウトすることで、頭をリフレッシュする効果もあります。このようにメリットが多いので、ぜひ意識してやるようにしましょう。

また、まばたきと相乗効果が生まれるコツが、「ワイドビュー」です。これは、視野を広く確保する技です。ビジュアルで説明すると、次のようになります。

【目に良くない視野】



【ワイドビュー】



目に良くない視野は、パソコンをのぞき込む様に凝視し、パソコン画面しか目に入っていない状態です。顔はうつむき気味になり、目は大きく見開かれ、乾きやすく、疲れやすくなっています。首がこりやすい上に、猫背や腰の丸まりを助長します。

それを避けるためにも、ワイドビューが大切です。パソコンの向こう側にあるものが、常に視界に入るようにします。この状態を保つと、うつむき傾向は減り、目は適度に開かれたリキみがない状態になり、首や腰まではるかに疲れにくくなります。

物理的な視野の狭さは、考えの狭さにも関わってくるぐらい大切なものです。また、ワイドビューでいると、自動で行われるまばたきの回数が増えるという、うれしいおまけがついてきます。いろいろな意味で、パソコンとは良い距離を保ちましょう。携帯電話やスマートフォン、タブレット型端末などでも、するべきことは同じです。

楽ゆる格言25

パソコン用メガネがなくても、良い視野の確保で、目は守れる。

第3章のポイントまとめ

●疲れグセは、良くない形状記憶でもある

長い時間偏った使い方をすると、その形がクセになってしまう。この「形状記憶」は、ゆがみの元になる。特に目は、狭い範囲をじっと見ると、ロック（固定）されてしまうため、血行が落ち、視野が狭くなり、めまいや頭痛の原因にもなる。

●目のリセットで、弾力、筋力、潤いをチャージ

目のリセットは、3種類。目の疲労を抜き、潤いを補充する「目頭プレス・シェイク」、目を動かしている筋肉をまんべんなくほぐし、活性化する「目隠しアイ・ムーブ」、目の周りにある顔の筋肉を活性する「目周りタッピング」。それぞれ相乗効果となって、目だけでなく、脳まで癒し、機能を改善してくれる。

●パソコン、スマートフォンとは、ワイドビューで上手に付き合うべし

発光体を眺めていると、目や脳は、自動的に集中・興奮させられる。目が大きく開き、リキみ、まばたきが減ると、疲労が加速する。この対策として有効なのが、パソコンと適切な距離を保つ、「ワイドビュー」。首や肩のこりを減らす効果もあるため、ぜひ取り入れよう。

CamScannerでスキャン

第４章

睡眠と平常心のかなめ・首の疲れをリセット！

CamScannerでスキャン

1、首の疲れをチェック〜首のしなりとストレートネック〜

「上を向いて歩こう」という、昔の名曲があります。実際に、うつむいた姿勢でいるとネガティブになりやすく、顔を上げているとポジティブになりやすい、という心理学の実験もあるくらい、**心への影響が強いポイントです。**

あなたは、ちゃんと上を向けますか？　この動作を左右するのは、首の筋肉、そして骨（頸椎）の弾力です。早速、チェックしてみましょう。

※この本の最初ですでにチェックした人も、再確認用に使って下さい。

■首のゆがみ（疲れグセ）レベルチェック（３段階。最良はレベル０）

●レベル２：顔が水平まで行かない。痛み、詰まり、違和感、めまい感が出る。
●レベル１：水平までは行けるが、詰まり、違和感、軽い痛みが出る。
●レベル０：水平まで行ける上に、痛みや違和感などが一切ない。

気がつけば、空よりもスマートフォンを見て歩いている人が多いのが、現代です。いつもうつむきがちな生活習慣が形状記憶されがちなので、このレベルチェックでレベル０の人はかなり珍しいでしょう。

あるカイロプラクティックの治療院では、首（上部頸椎）にしか施術をしません。それだけで、全身の様々な症状の回復例を積み重ねています。首は、リラックスや回復力の親玉である副交感神経のツボを集中している場所です。そんなこともあって、精神面への関連も深いのでしょう。心身ともに、上を向きやすいようにしておきましょう。

2、睡眠の質、表情の良さ、平常心は、首で決まる

首は、致命的なところです。**脳と全身をつなげている仲介役**でもあるため、交通事故などで首に深刻なダメージがあると、体の動きが不自由になったり、頭や感覚の働きに問題が出たりすることもあります。

また、交通事故でなくても、首のこりがひどいというだけで、かなりの機能が制限されます。「借金で首が回らない」という表現がありますが、お金に限らず、余裕が持てない深刻な問題にとらわれているようなとき、首の動きが固まるのです。

これは逆もまた同じで、**回らないほど首の疲れがひどければ、余裕は失われやすく、いろいろな問題にとらわれやすくなります。**なぜなら、首が悪いと、脳内の血行は落ちます。つまり、判断力が低下するのです。

頸動脈ほど有名な血管も珍しいですよね。この、ちょっと切れただけでも大惨事になる太い血の通り道が、ただでさえ細い首の中を走っています。首こりによる圧迫だけでも、この重要な通り道が渋滞してしまうのは、構造上、仕方がありません。

ちなみに、**首の疲れがひどい人は、表情にも余裕がなくなりがちです。**首は顔面神経にもつながっているため、顔がピクピクと痙攣する症状が、首のケアによって治ることも多々あります。首と表情（筋）とがいかに連動しているかを、実感する症例です。

首のゆがみを整えた後の患者さんは、晴れ晴れとした優しい表情になり、ときに人が変わったように見えて、驚くことがあります。これはきっと、整体師同士では思わ

ず「わかる！　わかる！」と言ってしまう、「整体師あるある」のひとつだと思います。

つまり、首を整えることは、魅力（の発揮率）にも関わってくるのです。女優さんが特別に美しく見えるのは、物理的な顔立ちだけでなく、表情の豊かさによるところが大きいといいます。実際に、表情が良くなるだけで、印象はびっくりするほど変わります。恐ろしいのは、首の健康度によって、無意識のうちに表情の良し悪しが変わってしまうことです。

また、首の疲れが強いと、全身がリラックスしにくいために、睡眠が浅くなります。神経の命令系統（上下関係）を会社に例えると、脳が社長、全身が部下だとして、首はその間にある部長みたいなものです。そう考えれば、部長（首）が常にピリピリしているとき、部下全体（全身）に余計な緊張感が生まれる光景に、思い当たる人も多いのではないでしょうか。休み休み働けなくなるので、実際に、休むこと（リラックスや睡眠）が下手になるのです。

CamScannerでスキャン

余裕、表情の良さ（魅力）、そして睡眠の質にまで大きな影響力を持つ、首。これも、ケアしておくメリットは莫大なものです。首のリセットは、すべて座っていてもできます。仕事の合間にでも、ぜひ小まめに行って下さい。パフォーマンスの質も、上がっていくはずです。

楽ゆる格言27　**首が回っていれば、重大な問題だってうまく回せる!?**

3、首の疲れリセット①メイン：後頭部プレス・スイング

首の疲れを抜くと同時に、詰まりがちな頭との交差点を開通させる、からだリセットです。神経系のボスである脳や、神経の中央ルートである中枢神経にも潤い（&栄養）を補給してくれるので、筆舌に尽くしがたいくらい重要です。目のツボが集まっ

ている場所に刺激がいくため、目のリセットとあわせて行うと、相乗効果があります。

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：首こり・首の重さ、頭痛（特に後頭部）、めまい、背中のはり、全身のだるさ

○体質・骨格：頸椎（背骨の首部分）、不眠（睡眠の浅さ）、頭の中の血行、自律神経、脳脊髄液

■やり方（所要時間：約20秒）

耳たぶと耳たぶのちょうど真ん中にある、後頭部の谷間部分（盆の窪）を押さえます。両手の中央の三本指（人差し指、中指、薬指）を第二関節ぐらいまでピタリと重ねて、痛気持ちよい程度に押し当てます（人によっては骨の感触がありますが、それでOKです）。

CamScannerでスキャン

①指は押さえたまま、深くうなずくように、クイッと下を向きます。痛気持ちよい程度に、押し具合を調整しましょう。

②逆にクイッと上を向き、軽く天井を見上げます。この首のうなずき動作を、20往復行います（①→②で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

③深呼吸を1つして、終了します。

※仰向けでやる場合も、ほぼ同じやり方で行えます。顔を起こす⇔元に戻すという動きで、揺らす刺激を首に入れていきましょう。

【後頭部プレス・スイング】

耳たぶと耳たぶのちょうど真ん中にある、後頭部の谷間部分（盆の窪）を押さえます。両手の中央の三本指（人差し指、中指、薬指）を第二関節ぐらいまでピタリと重ねて、痛気持ちよい程度に押し当てます（人によっては骨の感触がありますが、それでＯＫです）。

①指は押さえたまま、深くうなずくように、クイッと下を向きます。痛気持ちよい程度に、押し具合を調整しましょう。

②逆にクイッと上を向き、軽く天井を見上げます。この首のうなずき動作を、20往復行います（①→②で１往復と数えます。１秒で１往復の速度が目安です）。

③深呼吸を１つして、終了します。

■チェックポイント（変化の指標）

●136ページの、首のチェック結果が変わっていきます。

●首のこり感、疲れ感、重さなどが減っていきます。

●背中のはりが減る、目が楽になるという人もいます。

■効果を高めるコツや備考

※天柱（てんちゅう）というツボを刺激しつつ、周りの血行や骨の動きを改善するケアです。

※頭と首のスキマを適度に広げることで、双方の血行と機能を改善します。

※発展編として、自分なりに押す場所を上下にズラして、気持ちよい場所を探しながらやると、さらに周囲が緩んでいきます（このあたりはツボの宝庫です）。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

肩と首をつなげる筋肉（僧帽筋）や、後頭部の筋肉（後頭下筋群）に効きます。

楽ゆる格言28　今いちばん痛気持ちよいのが、旬の（一番効く）ツボです。

4．首の疲れリセット②サブA：うつむきシェイク

首の後ろ側の筋肉をほぐしつつ、首の骨の詰まりを開く、からだリセットです。効果が胸椎（背骨の胸部分）まで届き、背中の中心を走っている督脈（とくみゃく）という経絡（気の通り道）を活性化する効果があり、背骨全体のやわらかさにも貢献します。

■期待できる主な改善効果（箇所）
○疲れ：首こり・首の重さ、頭痛（特に後頭部）、背中のはり、肩こり
◎体質・骨格：背骨（特に首・胸部分）、不眠（睡眠の浅さ）、自律神経

【うつむきシェイク】

■やり方（所要時間：約20秒）

①イスに深めに腰掛けて、うつむいた姿勢をとります。

②そこから、「うんうん」と小さくうなずくように、首をコクンコクンと揺すります（このとき、首の後ろ側や背中に、伸びるような振動が届きます）。このうなずき動作を、30回行います。

③深呼吸を1つして、終了します。

※立っていても同じように行えます。

CamScannerでスキャン

■チェックポイント（変化の指標）

●136ページの首のチェック結果が変わっていきます。

●首のこり感、疲れ感、重さなどが減っていきます。

●肩のこり（特に肩の上部分）や、背中のはりが減る人もいます。

■効果を高めるコツや備考

※これも小さなポンプ運動ですが、ポンプするのが筋肉だけでなく、背骨でもあるところがミソです。背骨と背骨の間（脊柱管）の血行が上がることで、背骨全体が柔軟性を増し、活性化されます。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

※後頭部と背中をつなげる筋肉（頭板状筋）、肩と首をつなげる筋肉（僧帽筋）、後頭部の筋肉（後頭下筋群）などに効きます。どれも、頭の疲れ（頭痛を含む）をケアする効果を持っています。

楽ゆる格言29　背骨だって呼吸をしたがっている。空気を通してあげよう。

5. 首の疲れリセット③サブB：上向きシェイク

首の前側の筋肉をほぐしつつ、首のうつむきグセを抜く、からだリセットです。胴体（前側）の中心を走っている任脈（にんみゃく）という経絡（気の通り道）を活性化する効果があるため、脳の働きにも貢献します。全身の中で最も重要と言われる首前のリンパ節を活性化して、疲れやむくみの排出も促してくれます。

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：首こり・首の重さ、頭痛（特に後頭部）、頭の疲れ

◎体質・骨格：頸椎（背骨の首部分）、リンパ循環、不眠（睡眠の浅さ）、自律神経

CamScannerでスキャン

【上向きシェイク】

■**やり方（所要時間：約20秒）**

①イスに少し浅めに腰掛けて、天井を見上げます。

②後頭部でうなずくようなイメージで、首を小さくブランブランと振り、揺すります（アゴを上に上げて、戻して……というようにすると、やりやすいです）。この動作を、30回行います。口を閉じて行った方が、首が伸びて良いです。

③深呼吸を1つして、終了します。

※立っていても同じように行えます。

■チェックポイント（変化の指標）
●136ページの、首のチェック結果が変わっていきます。
●首のこり感、疲れ感、重さなどが減っていきます。
●呼吸がしやすくなる人もいます。

■効果を高めるコツや備考
※いつもうつむいた形で固まっている首（のゆがみ）を、逆転させる動きです。普段伸びているところは縮み、普段縮んでいるところが伸びることで、ゆがみが調整されます。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など
アゴの周りをシュッとさせる筋肉群や、首の前側の筋肉（胸鎖乳突筋）に効きます。
首の前側には重要なリンパ節（疲れやゴミの出口）があるため、美顔や全身の疲労予防にも効果があります。

CamScannerでスキャン

楽ゆる格言 30 悪いクセの逆の動きを脱力して行うと、ゆがみは抜けていく。

6．うつむくと、頭が30kgに!? 首はなぜ疲れる？

「パソコンをのぞき込んでる姿って、なんかパソコンにヘイコラしてるみたい」

以前、パソコンで企画書を作っていた僕に、側にいた女性がボソッと言いました。

「ええっ」と僕はショックを受けつつも、「なんて的を得ているんだ……」と思いました。この話には、わりと深い意味が隠されています。パソコンによる疲労（テクノストレス）にやられてしまう姿勢が、この、のぞき込む姿勢なのです。

では、なぜこの形がいけないのでしょうか。1つ目は、首がうつむき型になること

です。**背骨の上に首が位置しないため、本来は骨で支えるはずの頭の重さを、筋肉で支えることになります。**実は、頭はボーリングの玉ぐらいの重さ（5〜7kgほど）があり、筋肉で支え続けるのは、かなりの重労働です。

しかも、**うつむく姿勢になることでテコの原理が働き、5倍ほどの負担になって、首や肩に襲いかかります。**この重さを支えるために、無意識の強いリキみ（緊張状態）がずっと続くことになり、血行が滞りやすく、こりや疲れの温床になってしまいます。

2つ目は、目が見開きがちになることです。パソコンに顔が近づくと、上から見ているときより、目を大きく開くことになります。目の疲れの原因のところでも紹介しましたが、目が大きく開くと、乾きによる酸欠とあわせて、疲労も倍増します。

こういった理由で、うつむく姿勢は、首や肩、目（ひいては脳）へのダメージを悪化させます。健康面のデメリットは多大な上、見た目も優雅さに欠けます。次に紹介

するうつむき対策のノウハウをぜひ活用して、これらのリスクを軽減しましょう。

楽ゆる格言31 パソコンに頭を下げていては、デジタルに支配されてしまう。

7．リアル上から目線で首の疲れを予防しよう

「骨をちゃんと使えば、人はそんなに簡単には疲れない」

これは、ある達人整体師の格言です。骨（の方向）に沿っていない重さや動きが体を疲れさせる、という原則を指しています。

人はうつむくと、頭（の重さ）が背骨に乗っていない状態になります。顔が上がっていれば、頭（の重さ）は、背骨にきっちりと乗っかります。そうすれば、骨のサ

【リアル上から目線】

ポートにより、筋肉が適度にサボれる（休める）のです。ここが重要です。

そのための有効手段が、「リアル上から目線」です。

上から見下ろすことで、パソコン（社会）に支配されない姿勢を示せるとともに、頭が背骨の上に来るため、首の疲労が激減します。また、物理的にパソコンとの距離も確保できるため、電磁波などの悪影響も軽くなります。

また、見下ろす姿勢の場合、目が必要以上に大きく開かないというメリットも見逃せません。目の疲れやドライアイ対策にも有効なので、一

石二鳥です。

前の章で紹介した目の疲れ予防、「ワイドビュー」との相性もとても良いので、あわせて活用して下さい。パソコンが僕たちの主人なのではなく、あくまでも僕たちがパソコンの主人なのです。

楽ゆる格言32 良いイメージは、良い姿勢を助ける。

第４章のポイントまとめ

●**首の健康度は、睡眠の深さを表す**

この最初のチェックで、真上を向くときに硬さや詰まりを感じたら、深い睡眠がとれていないはず。すべての回復（修理）の土壌は、睡眠。短時間しか眠れないことも多い時代だからこそ、首を整えて、睡眠の質を高く保とう。５時間睡眠で、７時間分の回復効果だって狙える。

●**首のリセットは、首のこわばりを徹底的に溶かす**

メインの「後頭部プレス・スイング」では、首と同時に脳や自律神経（⇒回復スイッチ）もケアできる。「うつむきシェイク」は、首だけでなく背中の骨（胸椎）をゆるめる。「上向きシェイク」は、うつむき疲労やクセを減らしつつ、首のリンパ節（疲れの出口）を開く効果もある。首は顔の表情や肌への影響も大きいため、美容面でも重要。

●**うつむかないで、リアル上から目線！**

首を傷める最大の原因は、パソコンやスマートフォン使用時のうつむき姿勢。「リアル上から目線」で予防し、首のリセットで定期的に疲れを抜こう。

CamScannerでスキャン

第5章

呼吸と許容力の鍵・肩の疲れをリセット！

CamScannerでスキャン

1. 肩の疲れグセをチェック ～逆肩甲骨タッチ～

背中から手を回して、反対側の肩甲骨を楽にさわれますか？

これが、最も簡単に肩の健康度（肩甲骨の動き）をチェックするテストです。

■肩のゆがみ（疲れグセ）レベルチェック（３段階。最良はレベル０）
●レベル２：肩甲骨に指が届かない。肩まわりに痛み、張り感、抵抗感が出る。
●レベル１：肩甲骨に指は届くが、肩まわりに張り感、抵抗感が出る。
●レベル０：問題や不快な感覚もなく、肩甲骨に指が届く。
（左右で差が少ないと、さらに理想的です。大抵の場合、差があります）

この形自体がいつもやらない動きだと、イラストを見るとよくわかりますよね。パソコンその他で腕がいつも体の前側にあるのが、現代人です。その形状記憶が、後ろに腕を回すのが難しい、というゆがみにつながっています。

このチェックで左右両側ともレベル０の人は、自分を誇りに思って下さい。それぐらい、巷には肩の良くないクセが蔓延しています。

だからこそ、リセット（再起動）をかけていきましょう！　悪い状態が当たり前のようになっている箇所をケアすればするほど、得られる健康改善効果は大きくなりま

す（レバレッジ＝てこの力が働きます）。

これはぜひ強調したいのですが、ある程度ひどい状態でも仕方ない、なんてことは、本当はないはずなのです。いつしかその、「健康の危機レベル」のハードルがどんどん下がり、病気寸前という状態になっても、問題を放置してしまうケースが多くあります。「自分の健康について簡単に諦めないで下さい！」と、僕は全力でお願いしたいのです。

あらゆる問題の中で、「ヤバくなったら、本格的に何とかする」という考え方が最も通用しないのが、健康問題です。なぜなら、ヤバくなった頃には、本格的に何とかするための気力、体力、思考力が不足しているからです。「ここを越えてしまったら、引き返せなくなるぞ！」という危険ラインこそまさに、疲れとゆがみの境目なのです。

たくさんのチェック法をこの本で紹介しているのは、早めに気づいてもらうためです。深くならないうちに回復できるように、また、もし万が一深くなっていても這い

上がって来られるように、ケアの効果の高さと所要時間の短さを、できる限り高い水準で両立させたつもりです。

一番強くお願いしたいのは、気楽に、ゆるめの遊び心で継続してほしい、ということです。ただ、時々は松岡修造氏のように、

「健康こそ、諦めんなよ！　目指すレベルを落とさないで、粘り腰で挑めよ！」

とも思うのです。

気楽に、遊び心を持って、でも粘り強く。そんな基本スタンスがベストです。

楽ゆる格言33　ヤバくなってから対処する理論は、健康問題には通じない。

2. 呼吸、大らかさ（脱力）、メリハリは、肩で決まる

「もうちょっと、肩の力を抜いてみなよ」

あなたも、こんな風に言われたことがあるかもしれません。誰かに言ったことも、あるかもしれません。いずれにしても、「落ち着いて、リキまず、本来の自分になれたら、もっと良い結果が出せるよ」という意図だと思います。

実際に、120％くらいの結果が出るときは、80％くらいの意識のときだという研究結果があります。野球選手が軽い感覚で投げたときにだけ、最高速度が150キロを超えた、というエピソードなども、この一例ですね。

この逆が、「肩をいからせる」という動作です。これら日本語独特の表現からもわかる通り、肩に力が入っていると、パフォーマンス（能力発揮率）が低下してしまい

ます。スポーツに限ったことではなく、**肩が硬くなっている（リキんでいる）と、呼吸がじゃまされ、大らかさがなくなり、他人に厳しく威圧的（な印象）になってしまいます。**こうして能力だけでなく、魅力の発揮さえ妨げられるのです。

背景には、肩（特に肩甲骨）のやわらかさは、胸郭（＝肺を肋骨で囲んでいる呼吸スペース）の弾力を左右するため、呼吸の質を変える影響力を持つことがあります。**そして、注目すべき心理学の定説に、「人は、呼吸が深い人に対して、安心感や信頼感を得やすい」というものがあります。**わかりやすい具体例として、早口でペラペラ話される（＝呼吸が浅い）よりも、ゆっくり丁寧に話される（＝呼吸が深い）方が、説得力が断然大きいことが挙げられます。

よくできたスピーチや、プレゼンテーションを思い出してみて下さい。たいてい、話す速度はゆっくりめです（ただし、リズムは良いです）。優秀な営業マンにも、早口な人は珍しいです。そして、例外なく、肩の力が抜けているはずです。

CamScannerでスキャン

「肩の荷を下ろす」という言葉があります。様々なプレッシャーから解放される、というニュアンスです。多くの人は、過度なプレッシャーなんて背負っていない方が、早く遠くまで行けるのです。もちろん、責任や仕事を放棄しろ、という話ではありません。**荷物そのものは捨てられなくても、そこから受ける余分なプレッシャーは、減らせます。**同じ荷物でも、工夫次第で、別次元なほど軽く背負えるのです。このことは、引越しや、登山などをイメージすると、わかりやすいと思います。

こういったことから、肩も、健康だけでなく、仕事力にも大きく影響するパーツです。また、体脂肪を燃やす褐色脂肪細胞が肩甲骨の動きで活性化されるので、**肩のゆがみケアには、痩せやすくなる効果も期待できます。**

要するに、「肩の力を抜いた状態でいましょう！」ということなのですが、**疲れグセ（ゆがみ）がひどいと、自然に脱力するのが難しくなります。**だから、緊張している本番前などに、「もっとリラックスしていけ！」と言われても、そんなことはなかなかできません。

しかし、そんな状況でもリラックス状態にもっていける有効策こそが、肩のリセットなのです。健康のためはもちろん、大事な本番前にも、ぜひやってみて下さい。

オンとオフ、つまりメリハリの切り替えが上手でないと、長時間労働が珍しくないこの時代をサバイバルしていくのは、困難です。肩のリセットは、この切り替えスイッチみたいなものです。

「やるときはやる。でも、やらないときは、マジでやらない」

僕が尊敬する先輩の、座右の銘です。自分も仕事も大切にしていくために、ぜひ身につけておきたい感覚です。

楽ゆる格言34　**やわらかな肩は、自他ともに安心できる感覚と、信頼感を生む。**

3. 肩の疲れリセット①メイン：肩角プレス・スイング

肩の疲れを抜きつつ、肩甲骨の動きを改善してくれる、からだリセットです。実は肩こりを抜くために必須である、胸の筋肉のこわばり、腕の疲れなどにも対応しています。これで動きがよくなる鎖骨も、隠れた巨人のようなもので、心肺機能に関わります。

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：肩こり、頭痛（主に側頭部）、首こり（主に側面）、全身のだるさ

◎体質・骨格：肩甲骨、鎖骨、呼吸力改善

■やり方A：立って、または座って行う場合（所要時間：約40秒）

首と肩の角の部分に、中央の三本指（人差し指、中指、薬指）を、痛気持ちよい程度に当てます。

CamScannerでスキャン

①指は押さえたまま、肩より少し高い位置ぐらいまで、腕をブランと前に振り上げます。

②逆方向（後ろ）に、ブランと腕を振ります。目指す位置は肩の高さですが、難しい場合は、無理なくできるところまででＯＫです。この前後振り動作を、20往復行います（①→②で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

③深呼吸を1つして、終了します。

※その後、反対側の腕も行います。

※イスに座っていても、同じようにできます。腕を振れるように、向きやスペースを選んで行うか、もしくは肘を曲げた状態で腕を振っても、ほぼ同じ効果が期待できます。

CamScannerでスキャン

【肩角プレス・スイング】

首と肩の角の部分に、中央の三本指（人差し指、中指、薬指）を、痛気持ちよい程度に当てます。

①指は押さえたまま、肩より少し高い位置ぐらいまで、腕をブランと前に振り上げます。

②逆方向（後ろ）に、ブランと腕を振ります。目指す位置は肩の高さですが、難しい場合は、無理なくできるところまででＯＫです。この前後振り動作を、20往復行います（①→②で１往復と数えます。１秒で１往復の速度が目安です）。

③深呼吸を１つして、終了します。

※その後、反対側の腕も行います。

■やり方Ｂ：仰向けで行う場合（所要時間：約40秒）

首と肩の角の部分に、中央の三本指（人差し指、中指、薬指）を、痛気持ちよい程度に当てます。

①指は押さえたまま、仰向けで肘を90度に曲げ、片手だけ半分バンザイの形になります。

②腕を前方に、パタンと振ります。地面に付くまでを目指しますが、難しい場合は、無理なくできるところまででＯＫです。この腕振り動作を、20往復行います（①↓②で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

③深呼吸を1つして、終了します。

※左右の手の役割を替えて、反対側の腕も行います。

【仰向けで行う肩角プレス・スイング】

首と肩の角の部分に、中央の三本指（人差し指、中指、薬指）を、痛気持ちよい程度に当てます。

①指は押さえたまま、仰向けで肘を90度に曲げ、片手だけ半分バンザイの形になります。

②腕を前方に、パタンと振ります。地面に付くまでを目指しますが、難しい場合は、無理なくできるところまででＯＫです。この腕振り動作を、20往復行います（①→②で１往復。１往復で１秒くらい）。

③深呼吸を１つして、終了します。
※左右の手の役割を替えて、反対側の腕も行います。

■チェックポイント（変化の指標）

●１６０ページの、肩のチェック結果が変わっていきます（時間のかかる人もいます）。

●肩のこり感、疲れ感、重さなどが減っていきます。

●胸がふわっと軽くなったり、呼吸がしやすくなる感じが出ることもあります。

■効果を高めるコツや備考

※腕を振るときに、できるだけ力を使わないようにすると、効き目が上がります。腕を上げていくときは力を入れますが、下ろすときは重力でブランと落とすように、投げるようにするのがコツです。

※発展編として、自分なりに押す場所を横にズラして、気持ちよい場所を探しながらやると、さらに周囲が緩んでいきます（このあたりも、ツボの宝庫です）。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

首と肩とつなげる筋肉（僧帽筋、斜角筋）や、腕を後ろから支える背中の筋肉（広背筋）、腕を前側で支える胸の筋肉（大胸筋や小胸筋）に効きます。首や肩の疲れに

はもちろん、広背筋を整えると、高い位置の腰痛や骨盤のゆがみにも、改善効果があります。胸の筋肉は、隠れた肩こりの要所でもあるため、これらのケアで肩の疲れを挟み撃ちできます。

楽ゆる格言35

同じことを、より少ない力で行う。より多くの力を借りて行う。

4．肩の疲れリセット②サブA：首裏プレス・シェイク

これは、首と肩の疲れが同時に抜けるからだリセットで、やっていて気持ちがよいという声が非常に多いです。自律神経にも特に効くため、一網打尽な効率の良さ（広範囲）で、首の骨や目、側頭部（頭の横）にも効果が派生するので、仕事の合間にぜひやってみて下さい。

CamScannerでスキャン

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：肩こり・首こり、頭痛、目の疲れ、めまい、首肩周りの重だるさ

◎体質・骨格：上部頸椎（背骨の首部分の上部）、不眠（睡眠の浅さ）、頭の中の血行、自律神経、リンパ循環、呼吸

■やり方（所要時間：約20秒）

首の後ろ側の、背骨のすぐ両脇の筋肉を左右からはさむように、痛気持ちよい程度に、拳を押し当てます。第二関節の骨部分を当てるのがベストです。広い範囲を押さえられるため、大まかでも、気持ちよいところであればＯＫです。

①拳で押さえたまま、顔をクルッと右に向けます（だいたい45度ぐらいです）。

②逆の左向きに、顔をクルッと振ります。この「イヤイヤ」するような顔振り動作を、20往復行います（①→②で1往復と数えます。1秒で1往復の速度が目安です）。

③深呼吸を1つして、終了します。

※仰向けでも、同じやり方で行えます。

【首裏プレス・シェイク】

首の後ろ側の、背骨のすぐ両脇の筋肉を左右からはさむように、痛気持ちよい程度に、拳を押し当てます。第二関節の骨部分を当てるのがベストです。広い範囲を押さえられるため、大まかでも、気持ちよいところであればＯＫです。

①拳で押さえたまま、顔をクルッと右に向けます（だいたい45度ぐらいです）。

②逆の左向きに、顔をクルッと振ります。この「イヤイヤ」するような顔振り動作を、20往復行います（①→②で１往復と数えます。１秒で１往復の速度が目安です）。

③深呼吸を１つして、終了します。

■チェックポイント（変化の指標）

●首肩のこり感、疲れ感、重さなどが減っていきます。

●目が楽になるケースもあります。

●首にも効くため、136ページの首のチェック結果が変わっていきます。

■効果を高めるコツや備考

※目は開けたまま、目線も首振りと一緒に自然と移動した方が効果的です。

※発展形として、自分なりに押す場所を横にズラして、気持ちよい場所を探しながらやると、さらに周囲が緩んでいきます（このあたりには、リンパ関係、神経系のツボがたくさんあります）。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

首の側面・背面を支える筋肉群（斜角筋、肩甲挙筋、胸鎖乳突筋など）に、効きます。また自律神経（迷走神経）の要所でもあるため、頭の疲れを抜く効果もあり、バランス感覚の回復も伴って、めまいの改善も期待できます。

楽ゆる格言36 つなぎ目（交差点）をケアすると、両者とも良くなる。

5．肩の疲れリセット③サブB：肘つかみスイング

肩の疲れと、肩甲骨の周りの血行が改善する、からだリセットです。通常のこりだけでなく、四十肩（肩の硬直）の予防にも役立ちます。普段ほとんど放置されている二の腕（裏側）やワキ（体側）もケアできるため、肩こりケアの盲点のひとつを突く、貴重な技です。

■期待できる主な改善効果（箇所）

○疲れ：肩こり、腕の疲れ、ワキのハリ、首の疲れ、背中のハリ

◎体質・骨格：肩甲骨、呼吸（胸郭の弾力）、腋窩（わきの下のへこんだところ）リ

CamScannerでスキャン

ンパ節、骨盤

■やり方（所要時間：約40秒）

①次ページのイラストの形をとります。右手は首の根っこに当たり、左手は右肘をつかんでいる状態です（このとき、軽く右ワキが伸びる感覚があると、さらに良いです）。

②右腕を軽く背中から放し、①に戻る腕振り動作で、トントンと心地よい程度に、首根っこを30回たたきます。伸びている腕やワキに振動が加わって、緩んでいきます。

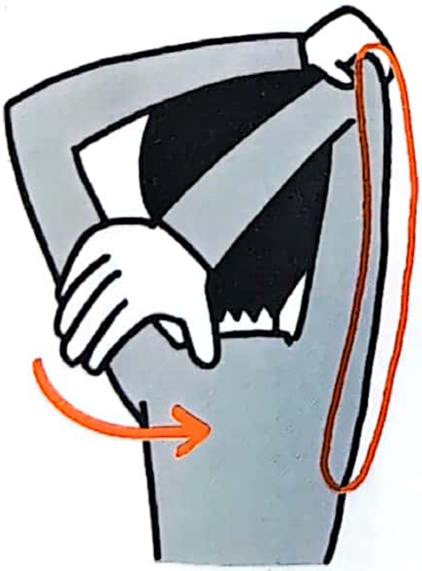
③深呼吸を１つして、終了します。

※手の役割を入れ替えて、逆側も同じように行います（片方で約20秒が目安です）。

CamScannerでスキャン

【肘つかみスイング】

①イラストの形をとります。右手は首の根っこに当たり、左手は右肘をつかんでいる状態です（このとき、軽く右ワキが伸びる感覚があると、さらに良いです）。



②右腕を軽く背中から放し、①に戻る腕振り動作で、トントンと心地よい程度に、首根っこを30回たたきます。伸びている腕やワキに振動が加わって、緩んでいきます。

③深呼吸を１つして、終了します。
※手の役割を入れ替えて、逆側も同じように行います。

CamScannerでスキャン

■チェックポイント（変化の指標）

●180ページの、肩のチェック結果が変わっていきます（時間のかかる人もいます）。

●肩のこり感、疲れ感、重さなどが減っていきます。

●腕の上げやすさが変わっていきます。

■効果を高めるコツや備考

※首元にある、自律神経のツボに振動刺激が届きます。あくまでもソフトに、誰かを励ますときに肩をトントンとたたくような優しさでやりましょう。弱くても十分効きます。

※この形や動きは、普段ほとんどやらない動作のはずです。腕を肩より高く上げることも、背面で作業をすることも、バランス調整に役立ちます。

■ターゲット（改善対象）となる筋肉など

意外なほど肩こりと関係が深い二の腕の筋肉（上腕二頭筋、上腕三頭筋）や、普段ほとんど伸ばされることがない、呼吸に関わる体の側面（体側）の筋肉（前鋸筋）、

四十肩の原因にもなる、肩甲骨を支える筋肉群（ローテーターカフなど）、腕を後ろから支えつつ、骨盤まで安定させる筋肉（広背筋）に効きます。

楽ゆる格言37 **無数にある施術法の究極の共通点は、体の風通しを良くすること。**

6. 力の抜きどころが作れないと、肩が疲れる

日本では、大人の3人に2人が、肩こりに悩まされているという統計があります。

それぐらい肩こりは、一般的な症状になってしまいました。「肩の役割と重要性」の項で解説した通り、肩は、リキみ（緊張）の象徴のようなところです。**つまり、肩こりが強い人の多くは、力を抜くこと（＝リラックス）が苦手なのです。**

ちなみに、「欧米人には肩こりがない」というウワサを聞いたことはありませんか？

CamScannerでスキャン

あれは半分本当で、半分は本当ではありません。というのも、実際僕の整体院に来られる欧米のお客さんの中でも、旅行者には肩こりが少ない傾向がはっきりある一方で、日本に住んでいる人には、肩こりがあることが多いからです。それでも、日本人の平均よりは軽めですが、きっと人種の問題というより、環境の影響を受ける部分が大きいのでしょう。

「脱力（リラックス）が上手かどうか？」「うまく休み休み働けるかどうか？」そういったことが、肩のこりやすさを分ける要因として、大きいようです。まじめ過ぎる人ほど、肩こりがひどくなりやすいと言ってもいいかもしれません。

そしてこういう話をしていると、

「自分はまじめなんかじゃないですよー」

と、まじめに否定される、まじめな方がたくさんいらっしゃいます。本当に天然ボ

ケな人は、自分の天然ボケを自覚していないのと同じで、芯からまじめな人は、きちんとすることが当たり前なので、自分のことをまじめだとは思っていません。

ポイントはやはり、リキみです。仕事中（特にパソコン作業中）にふと、自分の肩をさわってみて下さい。片手はそのままで、反対の手だけを動かして、さわってみるのです。恐らく、かたくなっていると思います。そして次に、一度深呼吸しながら、両腕で背伸びをグーッとしてから腕を下ろし、肩の同じ場所をまたさわってみて下さい。きっと、さっきよりやわらかいはずです。そしてそのやわらかさが、本来に近い状態なのです。

かたい状態で長くいれば、筋肉には形状記憶機能があるので、自然とかたくなっていきます。これが最もシンプルな、肩こりの原因です。急いだり熱中し過ぎたりすると、人は前のめりになり、力が入って、肩が上がります。これは残念ながら、無意識のうちに起きてしまう現象です。そしてまじめな人ほど、適当に息抜きができないため、このリキんだ（緊張している）状態で長く過ごしてしまうのです。

僕が中学の頃から敬愛している心理学の大家、河合隼雄先生は、**「まじめも休み休み言いなさい」**という名言を残されました。

長時間労働は、なかなか避けられないこともあるでしょう。でも、同じ時間働いても、疲労をあまり溜めない工夫はできます。日本人の真面目さと、欧米人のリラックス力をあわせ持って、メリハリの効いた仕事力を手に入れましょう！

※肩のすべてのリセットに脱力効果があるため、どれをやっても、他のすべてのパーツを含む、全身のリキみを予防する効果があります。

楽ゆる格言38　リキめば、固まる。やわらかく思えば、やわらかくなる。

CamScannerでスキャン

7. 忍びのキータッチで肩の疲れを予防しよう

小さな頃、かくれんぼ遊びはしましたか？　鬼から隠れるときには、忍び足で、足音を立てないようにソーっと歩いたものです。今、ぜひ試してもらいたいのですが、足音を立てないように歩こうとすると、おなかのあたりに力が入る感覚があるはずです。

逆に、足音を大きくしてみましょう。おなかよりも、脚のほうに力が入ってしまうはずです。この違いは、とても大切です。

人は、中心を上手に使った方が、強く、疲れにくく、しなやかで、美しいのです。武道の達人は、あまり足音を立てません。猫のような動き、と例えられることもあります。実際、猫は足音をたてませんよね。あれは敵に気づかれないためだけではなく、体を上手に使うための工夫（習慣）でもあるのです。

CamScannerでスキャン

実は同じことが、腕や肩にもいえるのです。あなたがパソコンのキーボードを打っているとき、キータッチ（文字を打つ動作）の音は、どれぐらいですか？　周りの同僚たちと、比べてみましょう。きっと、音が大きい人と、小さい人に分かれるはずです。どちらの方が、肩に良くない習慣を持っているでしょうか？

そうです、音が大きい人の方が、腕や肩に、より大きな負担をかけています。「肩の筋肉なんて全然使ってないのに、なんで肩が凝るんだろう？」と感じたことがあるかもしれません。実は、パソコンをしている間中ずっと、肩の筋肉は、静かに腕を支え続けているのです。

試しに、キータッチを小さくしてみて下さい。次は逆に、大きくしてみて下さい。そして、比べてみましょう。なんとなく、違いがわかるでしょうか？

これは歩く実験と違って、ごく微妙な違いなのですが、胸のあたりの安定感が違うはずです。**小さい音でキータッチをしているときは、より中心の力を使うため、その**

周辺である肩や腕が、疲れにくくなるのです。

これが、「忍びのキータッチ」です。腕のリキみ（緊張）は肩だけでなく、首（の側面）や、側頭部（耳の上）にも伝わっていき、頭痛の原因になったり、睡眠を妨げたりもします。

言い方を変えれば、腕、肩、首、頭にもプラス効果が大きい予防ノウハウです。この現代にあえて忍びというのも、なかなかロマンがありませんか？

腕のリキみには、体が前傾しやすくなり姿勢が崩れるというデメリットもあるのですが、これもクリアできるため、静かで、なんとなく気品が漂うことさえあります。ぜひこれを機会に、優雅に忍んでいきましょう。

楽ゆる格言39 **弱い犬ほど、よく吠える。達人は静かに、落ち着いている。**

CamScannerでスキャン

第5章のポイントまとめ

●「ヤバくなってから何とかする」が通用しないのが、健康問題

健康問題は、本格的に危機を感じる頃には、体力、気力、思考力が低下。解決が難しく、逆転や挽回は大変になる。掃除と同じで小出しにするのが一番。生活や仕事の効率が落ちる前にケアしよう。合言葉は「気楽に、遊び心を持って、でも粘り強く！」。

●肩のリセットは、肩甲骨を解放する

メインの「肩角プレス・スイング」は、肩甲骨の前後の動きを向上させ、肩だけでなく、胸の血行まで活性化。サブの「首裏プレス・シェイク」は、パソコン疲れが腕から肩や首、頭に登っていくのを防ぐ。「肘つかみスイング」は、肩甲骨を回旋の動きで刺激しつつ、肩まわりの微細な筋肉群にもリラックス刺激を浸透させてくれる。

●脱力さえ上手になれば、肩こりから本当に自由になれる

肩に力が入っていると、呼吸が浅くなり、メリハリが利かず、本来の力を出し切れない。肩こりやゆがみがひどいときは、そんな不完全燃焼状態が続いている。パソコンは忍びのキータッチで、うまく中心の力を使おう。姿勢の良さに、優雅さまでついてくる。

「可能性を制限することは、小さな殺人である」昔読んだ小説で出会った、忘れられないセリフです。でも、「可能性を取り戻すことは、小さな復活（生き返り）である」裏を返せば、こんな風にも言えるはずですよね。

この本も、そのお手伝いのために書きました。「体調は悪いけど、時間がなくて、病院でもダメで、マッサージも効かなくて、整体に通うのは無理で、運動をする気力もないし、あきらめかけている」としても、「それでも、改善のためにできることがありますよ！」と、お伝えしたかった、渡せるだけのものを渡したかったのです。

博物館の館長をしていた僕の父は、58歳のときに急逝しました。1ミリも手を抜かないような仕事人間で、バセドー氏病と弱った心臓が限界をこえたとき、まるでブレーカーが落ちるように亡くなりました。過労死です。本人が苦しむヒマさえなかったようなので、それは本当に、不幸中の幸いでした。

ただ、僕がつい考えてしまうのは、父があんなに情熱を注いでいたことの、「やり残し」です。解読途中だった古文書の束も、真新しいものを含む松尾芭蕉の本の山も、定年後に古本屋を開くために買っていた立派な木造のテーブルも……。やりきれないほど無念でした。もしもタイムマシーンがあって、あの日の1週間前に、今の僕が一度でも施術ができれば、助かっていた命だったかもしれません。

急逝とは言いますが、本当は、人は急には死にません。交通事故や病気の感染などは別ですが、実際のところ、無理を重ねてきた蓄積が必ずあるのです。だから、「見えないストレス（隠れストレス）を見えるように（可視化）したい」というのも、この本の重要なテーマでした。僕の父のケースは極端だとはいえ、疲労の蓄積によって、本来の自分の能力や魅力を十分に発揮できないでいるとしたら、それは小さな死を抱えて生きているようなものです。想像以上にもったいないことです。

だから、ストレス・リテラシー（ストレス対応力）を、上げましょう。この本で紹介した「からだリセット」はきっと、その役に立つはずです。

慣れれば誰でも上達が可能で、あらゆる仕事を支える汎用性、時代が変わっても価値が減らない普遍性、道具は一切不要の携帯性、それにマッサージや整体なども含む医療費対策としての経済性も抜群です。どんなに優秀なスキルも、健康が壊れてしまったら、色褪せるどころか使うことさえできなくなります。でも健康度が高ければ、すべての能力の発揮率（%）が底上げされます。他のどんなスキルよりも、圧倒的に死活問題なのが、ストレス・リテラシーなのです。

僕たちは平均で、80年ほども生きます。その間ずっと付き合うこのカラダは、一生の愛車みたいなものです。しかも、自力でいろいろな仕事までこなすスーパーカーです。個人的な思いですが、人類最大のポテンシャルは、この体ではないでしょうか。

あなたがこの本を読んでいる間も、空気を取り入れたり、ガス交換をして血液をきれいにしたり（肺）、その血液を全身に運んだり（心臓）、食べものを消化して栄養にしたり（胃・小腸）、その栄養を一部は貯蔵したり有毒物は解毒したり（肝臓）、排尿（腎臓・膀胱）や排泄（大腸）の準備をしたり、その準備ができたらお知らせしたり

CamScannerでスキャン

(Ⅰ)、体温を一定に保ったり、そういうすべてをチェックしながら全体を調節したり(自律神経)……といった超高度で超複雑な作業を、休まず、ほぼミスもせず、文句も言わず、指示もしていないのにやってくれているのが、あなたの体なのです。

さらに、僕たちの血液やリンパ液には、老廃物の掃除屋さん(アルブミン)、病原菌やウイルス対策(免疫細胞)、炎症&痛み止め(副腎皮質ホルモン)、治療薬(成長ホルモン、各種栄養素、酵素)などが含まれていて、びっくりするほど充実した万能薬なのです。

だから、あなた自身や周りの大切な人が、改善が難しい症状(病気を含む)に出くわしたとしても、諦めないでほしいと思います。人間の体は非常に高性能なので、奇跡のような回復例はたくさんあります。どんなにひどい病状に思えても、本来の回復力に戻ることさえできれば、改善の余地が次々現れてくることも多いのです。

整体師としてまだまだ駆け出しの小僧みたいな僕でも、病院でも何もできなかった

症状の回復に、数え切れないほど立ち会ってきました。もっと素晴らしい先生や施術法、健康法だって、たくさん存在しているでしょう。そしてこれからも、増え続けていくでしょう。

だから、まずは回復力を根っこから底上げするからだリセットを習慣にしてほしいと思います。それから、大切な人が困っていたら、気軽に教えてあげて下さい。そして、**この無限とも思える人間（の回復力）の可能性のことを、ぜひ頭の片隅に入れておいてほしいと願います。**

「悩みの小部屋」を抜けだすために

最後にもうひとつだけ、心を楽にするコツについて、お伝えしたいと思います。脳の構造に由来する法則のひとつに、「感覚に集中していると、悩みから自由になれる」というものがあります。脳のいろいろな機能を「部屋」に例えると、「感覚の部屋」と「思考の部屋」は遠いところにあって、同時に使うことが難しいのです。「思

考の部屋」に居る（居過ぎる）から、人は悩み、苦しみ続けてしまうのです。

わかりやすい例は、おいしい食べものです。イライラしているときも、おいしい食べものを食べている間は悩みを忘れて、マシな気分でいられます。それがクセになると太ってしまうのですが、中毒になるほど、悩みから自由になる力が強いのです。

他にもいろいろなスポーツ、カラオケ、温泉……さらには、滝行、座禅、瞑想、読経（お経）も、すべて根っこは同じで、感覚への没頭によって、悩みや苦しみの元である思考から距離をとっているのです（だから無になれと言われたり、座禅中に雑念（＝思考）があると、バシンと肩を叩かれたりするわけです）。食べものは、味覚。スポーツは、触覚・視覚・聴覚など。カラオケは聴覚、温泉は触覚と嗅覚……すべて、五感（感覚）への心地良い刺激なのです。

ただ、健康法としては、毎日気軽にできないと意味がありません。そこで改めてオススメしたいのが、体の手入れなのです。感覚の部屋の中でも、思考との距離がかな

りとりやすい、触覚への没頭です（視覚、嗅覚、聴覚、味覚は記憶を刺激しやすいため、思考と結びつきやすいのです）。

長寿の秘訣は、「良い健康法かどうか」よりも、「健康法を行う習慣を持っている」ということ自体だと、前著でも強調しました。その裏には、この法則があったのです。悩みで充満しがちな思考の部屋から出て、感覚の部屋に行ける習慣を持っているだけで、ずいぶんとメンタルが救われます。ひいては、長寿にもつながるわけですね。

だから、心に刻んでおいて下さい。あなたは、いつでも緊急避難できる安全な部屋を、自分の中に持っています。悩みは誰にでもあるのが当たり前ですが、ずっと悩みの小部屋にいる必要はありません。行きたいときにトイレに行くように、心や体が疲れたら、感覚の部屋に避難すればいいのです。そこをシェルター（安全基地）にできてこそ、いろいろな場所にも出かけていきやすくなります。この法則がわかると、第一線の経営者たちが運動習慣や瞑想を大切にしている理由も、何となく見えてきますよね。

からだリセットが、あなたにとって居心地の良いシェルター（安全基地）になるように。休みたいときは休み、行きたいところへは、望むスピードで行けるように。この本を少しでも役立てていただけたら、何よりの喜びです。

楽ゆる格言40　最大効率の能力開発は、カラダ遊びから始まる。

CamScannerでスキャン

1．効果を実感しにくいときには？

いくつか原因が考えられるため、原因ごとに対策をお伝えします。

【単に「慣れ」が足りない場合】

基本的には多少細かいところが違っても大丈夫なのですが、「動かし方や体勢が違う」「リキんでしまっている」などの理由で、効き目が出にくいケースもあります。6つのコツ（64ページ）や、個別の解説をもう一度読み直してみて下さい。慣れとともに（特に脱力が）上達して、どんどん効果が上がっていきます。また、後ほど紹介するサポート動画も、お役に立てると思います。

【疲れ（疲れグセ）が濃い場合】

疲れ（やゆがみ）の蓄積が多い場合、改善を実感できるまでに時間がかかります。

ただ、各章の「疲れグセのチェック」や、「チェックポイント」に変化を感じられたら、確実に効果が出ているサインです。3日、1週間と続けていくうちに、軽くなっていく症状に気づけるでしょう。もしそれでも改善が感じられないときは、日常生活での疲労原因の方を減らすために、各章の「疲れの予防法」をお試し下さい。

【疲れ（疲れグセ）がかなり細かい、または深い場合】

「古傷なども含めてゆがみがかなり深い」「内臓などの別の問題が隠れている」などの場合、改善を感じにくくなります。2週間続けてみて、動きにも痛みにもまったく改善が感じられないときには、専門家の助けを借りた方がよい症状かもしれません。

今回の本では紹介しきれなかったからだリセットも、サポート動画などで紹介していく予定です。上達すればするほど効果も上がっていくので、読者サポートページをちょくちょくのぞいてみて下さい。きっと、使える材料が転がっていると思います。

2、必要な効能から引ける、全からだリセット早見表

必要な効能から引ける、全からだリセット早見表

ご自分のニーズに合ったものを選ぶときの参考に、お使い下さい。対応症状、効果の強さ、実行するときの姿勢、特長などから選べます。

パーツ	名前	特長	重要度	実行姿勢			期待できる改善効果（★は特に強い）																掲載ページ
				仰向け	座り	立ち	背骨調整	骨盤調整	血行改善	首こり	肩こり	背中のハリ	腰痛	目の疲れ	頭痛	神経疲れ・不眠	無気力・やる気	冷え・むくみ	だるさ	胃腸・おなか系	呼吸系	美容系の効果	
■腰&全身	背骨シェイク&ツイスト	背骨・骨盤に効き、万能に近い	★	◎	○	-	★	○	★	○	○	★	★	○	○	○	○	○	★	○	○	○	P.79
	かかとで骨盤タッピング	骨盤まわりの血行に強い効果	○	◎	○	-	○	★	★				★		○			★	○	○		○	P.89
	全身ぶらぶらシェイク	全身の細胞活性と脱力・血行改善	◎	-	-	◎	★	○	★	○	○	★	★	○	○	○	○	○	★	○	○	○	P.96
■目	目頭プレス・シェイク	目の潤いに加えて神経系にも良い	◎	○	○	○				○	○			★	★	★	○					○	P.115
	目隠しアイ・ムーブ	目の疲れ回復＋鍛え直す効果も	○	○	○	○			○	○				★	○	○	○					○	P.119
	目周りタッピング	目まわりと表情筋の血行改善	○	○	○	○								★	○	○	○					○	P.123
■首	後頭部プレス・スイング	首の骨（頸椎）に加えて脳にも◎	◎	○	○	○	○		○	★	★	○		○	★	★	○		○	○		★	P.141
	うつむきシェイク	首と胸の骨（頸椎・胸椎）に弾力が出る	○	-	◎	○	○			★	○	○		○	○	○	○		○				P.147
	上向きシェイク	首のリンパ循環や、猫背対策にも良い	○	-	◎	○	○			★				○	★	○	○		○			○	P.150
■肩	肩角プレス・スイング	肩甲骨と周りの筋群を一括で活性化	◎	○	◎	◎			○	○	★	○			○	○			○		★	○	P.168
	首裏プレス・シェイク	首と肩の両方にガッツリ効く	◎	○	○	○			○	★	★			○	★	★			○		○		P.174
	肘つかみスイング	ツボの宝庫である肋骨の動きもよくなる	○	-	○	○					★	○	○			○			○		○		P.178

CamScannerでスキャン

3．読者さん特典（おまけ）とサポートページについて

読者さんサポートページでは、

●読者さん限定プレゼント特典（からだリセットと相性の良い健康法やコラムなど）

●実践サポート動画（僕の実演や、コツの解説など）

●よくあるご質問と答え

●ブログ＆メルマガ「心体脳の健康と能力をベスト化する方法」ほか

など、無料でご利用できるオマケを提供しています。今後もリクエストに応じて増やしていく予定です。ぜひチェックしてみて下さい。

CamScannerでスキャン

▼読者さんサポート：http://www.ht-b.jp/bh/book/dokusya2.html
（または、「からだリセット 読者サポート」で検索もできます）

また、セラピストさんやその卵向けのスクールも主催しています。こちらも無料で学べるメールマガジンなどの発行もしているので、施術する側として興味がある方は、ぜひのぞいてみて下さい。

▼楽ゆる整体スクールのページ：http://www.ht-b.jp/erm/
（または、「楽ゆる整体スクール」で検索もできます）

では皆さん、とっても名残惜しいですが、またいろいろな機会にご一緒できることを願っています。くれぐれも、お大事に！

CamScannerでスキャン

おわりに

最初に、2年以上もこの本の出版を待ち続けてくれたスクールの生徒さん、患者さん、ブログやメルマガの読者さんたちに感謝いたします。この本の元になった企画がある事情で頓挫したときも、前著『1日1分で人生が変わるおなかもみ上げ』が出版されたときも、「いつになってもいいから、あの企画が本になるのを楽しみに待っててもいいですか?」と言ってくれた人たちがいました。

諦めずに粘り続けることができたのも、「待たせてしまった分、さらに良いものを!」と工夫を重ねることができたのも、待っていてくれる人がいたからです。今こうして書いていても胸が熱くなってきますが、この待ち合わせをしているようなモチベーションは、静かに強く燃え続ける焚き火のように、この2年間を支えてくれました。

そして、まさにこの企画を「再生」してくれたのが、自由国民社の上野茜さんでし

た。僕をとらえ続けた焚き火に、確かな方向性と火力を加え、素敵な鍋まで設置してくれたように感じています。

また、この企画を見守り続けて下さったのが、企画のたまご屋さんの木村隆志さんです。今や出版の兄貴分のように（勝手に）思っています。諦めずに支えてくれる味方がいてくれるという事実は、焚き火が援軍を得たような心強さでした。

イラストレーターの村山宇希さんには、今回、短期間に大量のイラストをお願いし、無理を聞いていただきました。ただ、前著でも大好評だった、気楽で親しみやすいタッチの絵は、どうしても今回の企画にも欲しいものでした。

書いている間、実際のBGMとしても、脳内のBGMとしても鳴り続けていたのは、ミスターチルドレンの「蘇生」でした。過ちに思える過去さえ未来のための厚みにしてしまおうとする姿勢は、ゆがみを乗り越えて強くなろうとするこの本のコンセプトと強く共鳴し、何度も勢いを与えてくれました。遠くから密かに、感謝申し上げます。

CamScannerでスキャン

前著を読んだ祖母は、「もっとわかりやすく書きなさい」と叱ってくれました。目が弱っているため、読んでくれただけで有り難かったのですが、久しぶりに密に関わってくれて、とても嬉しかったです。今回も、できる範囲で読んでもらえたら嬉しいです。叱りがいのある本が書けたでしょうか。

親バカ気味の母は、前著を発売日に大量買いし、ご縁のある人に配り歩いてくれました。そのおかげもあって、いろいろな人から励ましの言葉をいただきました。前著の読者さんからいただいた声は、１００通を大きく超えました。今回の本をより良いものにするために、全力で反映させていただいたつもりです。それぞれの感想、励まし、諦めていた症状が改善した事例や、久しぶりに希望が持てたというお便りには、制作に注ぎ込んだすべてが報われた思いでした。

今回嫁は「文句を言いまくる、か弱いＯＬちゃん役」を買って出てくれました。「もっとわかりやすく！　もっとやる気も時間もいらないものを!!」と、夜中まで嫌な顔ひとつせず、大量のツッコミを入れ続けてくれました。「ツッコミ過ぎじゃな

い!?」と思うこともありましたが、おかげでハードルを限界まで下げた健康法が生まれました。

そして、父へ。この本を書き進めていく中で、今までで一番たくさん話をしたような気がしています。晩年の父の健康状態でも嫌がられず、負担にならず、効果を実感しながらできる健康法にするという基準があったからです。忘れられないのは、最後に東京駅で会ったとき、わずか数段の階段を一息では上りきれず、途中で壁に手をついて、息を整えていた姿です。「こんなんじゃあ、お前らに子どもができても思い切り遊んでやれんな」と、苦笑いしていました。

健康や病気について知れば知るほど、晩年の父が病気をおしてあれほどの仕事をこなし続けていたことの偉大さを、その陰の労苦を、思い知ります。あのとき東京駅で、歩を緩めて父を待つのではなく、どうして弱った肩を隣で支えて歩かなかったのか……今になって、そんなことを考えます。

CamScannerでスキャン

親孝行が十分できたとは、到底思えません。でも、その機会が完全に失われたとも思いません。あの世があってその時が来たら、最高の施術を父にしたいと思います。幸い、祖母も母も兄も健在です。父が遺したものを大切に守りたいと思います。そういう意味では、この本は父が僕に遺してくれた種が、1つの実りとなったものかも知れません。僕は今のありったけの力を込めて、父のような過労死を減らしたいと……そこまで行かなくても、頑張る人に限って体を壊してしまう悲劇が減って、正当に報われるようになってほしいと願い、この本を書きました。

そして、ここまで読んで下さったあなたに、心から感謝いたします。健康本にしてはさぞ暑苦しかったと思いますが、あなたのこれからの健康と充実に、少しずつでも貢献することで、お返しとさせていただけたらと思います。ぜひ末永く、この本をご活用下さいませ。ありがとうございました！

２０１４年10月 キンモクセイの香る窓辺にて　永井 峻

CamScannerでスキャン

永井　峻

Takashi Nagai

1982年、富山県出身。楽ゆる整体トータルリチューニング院長。横浜国立大学からカナダ留学を経てベンチャー企業に勤務するが、ハードワークによるストレスの蓄積で、自律神経を失調。深層をケアする整体で症状が劇的に回復し、神経解放(頭)、内臓調整(腹)、筋力回復（体）という３つのケアを柱とした整体サロン、トータルリチューニングを開院。自身のカラダで効果を確認してきたストレスケア方法を、患者への膨大な臨床例・回復に応用することで磨きをかけつつ、病院で解決しない様々な相談に応えている。また、心身両面をケアできるセラピストの育成のため、スクール事業も行っている。一般社団法人 日本エンリッチメント協会（整体スクール・研究会）代表理事。著書に、『1日１分で人生が変わるおなかもみ上げ』（小社）がある。

疲れを明日に残さないからだリセット

2014年12月29日　初版第１刷発行

著　　者　　永井　峻
発 行 者　　伊藤　滋
発 行 所　　株式会社 自由国民社
〒171-0033 東京都豊島区高田3-10-11
電話03-6233-0781（代表）
http://www.jiyu.co.jp/
企画協力　　木村隆志（企画のたまご屋さん）
イラスト　　村山宇希
カバーデザイン　　柏田幸子（WELL PLANNING）
印 刷 所　　株式会社　光邦
製 本 所　　新風製本株式会社

©Takashi NAGAI 2014 Printed in Japan

乱丁・落丁本はお取り替えします。
本書の全部または一部の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）・転訳載・引用を、著作権法上での例外を除き、禁じます。ウェブページ、ブログ等の電子メディアにおける無断転載等も同様です。これらの許諾については事前に小社までお問合せ下さい。
また、本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められませんのでご注意下さい。

CamScannerでスキャン